



Satyananda Yoga Sverige

Nyhetsbrev 80



INNEHÅLL

- Redaktören talar
- Sadhana
- Program för kursgården sommaren 2023
- Hälsningar från Bihar School of Yoga
- Yoga för utsatta grupper i Libanon
- Ashamvistelse och nyheter från BSY
- Kurser på Bihar School of Yoga, Munger 2023
- Resa till Indien i höst?
- Navaratri 22-30 mars
- Årsmöte 25 mars

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.

Redaktören talar

Hari Om yogavänner,

I skrivande stund sitter jag vid matbordet i mitt hem. Det är ganska tidigt på morgonen och solen håller på att gå upp. Vi befinner oss just nu i övergången från vinter till vår och de samtal man har, kanske med någon kollega på jobbet eller

med en granne, behandlar ofta solljus och fågelsång. Ofta känns det för mig som att varje år är den första gången, varje vår den första våren man någonsin upplevt. Det blir aldrig tjatigt, ungefär samma känslor infinner sig förvisso men jag kan förvånas och förundras över att de faktiskt gör det igen och igen. Känslan av en ny början, optimism, glädje, lätthet. Jag tycker det är positivt att leva i ett land som har fyra årstider. De tar en genom olika processer, ibland lätta och glädjefyllda, ibland mer tröga och tunga. På något sätt kan det kännas väldigt komplett.

I sådana här mer stillsamma stunder blir det faktum att naturen har en rytm extra tydlig. Årstiderna har sin gång, solen går upp, förflyttar sig över himlen för att sedan gå ner. Månen och stjärnorna kommer fram på natten. Ibland regnar det, ibland snöar det. Det finns stor harmoni i detta men just nu, i den tid vi lever, blir det också extra tydligt hur vi människor helt har förrirat oss bort från den här rytmen. Vi har kommit ur rytm och kanske till och med helt glömt att den finns.

För några dagar sedan hade vi en cirkel för tacksamhet i vår lokal. Det var Zion, min man, som plötsligt började prata om att han ville genomföra detta. Det skulle vara en liten ceremoni så han, där tacksamheten skulle få vara i centrum och vi skulle få dela med oss av det vi är tacksamma för. Jag verkar alltid bli lite tillbakahållen vid sådana här tillfällen, det är kanske en oro över något? Kanske att orden inte ska räcka till när man ska dela tankar och känslor eller kanske att man ska bli missförstådd. Därför var det bra att Zion drev på och att jag fick följa med.

Jag förstår att känslan av tacksamhet är viktig men jag hade inte riktigt innan denna ceremoni formulerat för mig själv varför eller kanske *när* den är viktig. Ord som tacksamhet tycker jag verkar ha tappat sin betydelse idag. Det tolkas som genom ett filter av det moderna samhällets ideal och jag kan ofta få uppfattningen av att man tycker idén om tacksamhet är naiv. För att vara framgångsrik i en väldigt materiell värld är sådant som logik, rationalitet och smarthet viktiga egenskaper, tacksamhet blir ointressant och i vardagligt tal används ordet ofta på ett sarkastiskt sätt. Det som blev tydligt för mig under ceremonin var väl just kopplat till detta. När vi känner tacksamhet, uppmärksammar den och faktiskt tror på det vi känner kan det bli en motvikt till de annars ofta väldigt cyniska värderingar som omger oss och jag tror den motvikten är ytterst väsentlig om vi vill må bra på ett djupare plan. Känslan av tacksamhet belyser skönheten i livet och kan förvandlas till inre styrka. Ur tacksamhet kommer en genuin glädje som i sin tur kan bli en motståndskraft och en vägledare i eller till ett mer hälsosamt och harmoniskt liv.

Jag hoppas ni njuter av att dagarna just nu blir längre och av de solstrålar som lyckas ta sig fram till er mellan skurar av regn eller snö.

Om Shanti

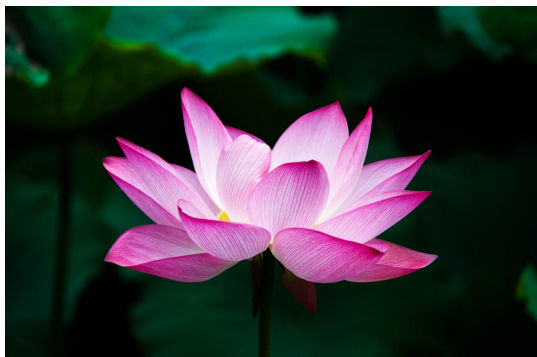
Chinmayi

Kommentar

I december månads nyhetsbrev hade vi med en Nirvi Story som vi i efterhand vill kommentera lite kort. I historien uppmanar yogin Mahadevji sin discipel att hoppa från berget och dö för att han ska kunna återfödas. Vi kan här tillägga att i andra varianter av samma historia så slutar den lite annorlunda: I vissa versioner stoppar Gurun discipeln precis innan hen ska hoppa, i andra fångar Gurun upp discipeln mitt i hoppet.

Att Gurun uppmanar sin discipel att hoppa ska inte tolkas bokstavligen; Gurun uppmanar inte någon att ta sitt liv för att bli en värdig discipel. Istället kan denna

uppmaning, utifrån ett yogiskt perspektiv, tolkas mer symboliskt. Som behovet av att överlämna sig och att utveckla tillit till Gurun och hans instruktioner, eller som en symbol för ego-död och att lämna en livsstil för en annan, för att komma vidare i sin andliga utveckling.



Om Sadhana

Av Gopala

Enligt yoga är innebörden av sadhana en process av att transformera vår djuriska natur (pashu) och mänskliga natur (virya) till gudomlig (divya) natur. Sadhana är också en metod för att transformera våra tamasiska och

rajasiska egenskaper till ett mer sattviskt tillstånd.

Enligt Swami Niranjan förblir majoriteten av alla yogautövare på det första stadiet - Yoga Practice - och endast ett fåtal går vidare till nästa steg - Yoga Sadhana. Varför är det så? Om vi tänker oss en raket som ska skickas upp i rymden så förbrukas det mesta bränslet vid starten eftersom tyngdkraften (Tamas) vill hålla kvar raketerna på marken. När raketerna väl har lämnat atmosfären gör den av med avsevärt mindre bränsle eftersom raketerna inte längre dras tillbaka mot marken.

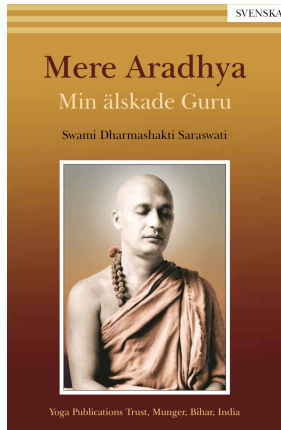
På samma sätt fungerar det med sadhana - när vi anstränger oss för att lämna tidigare programmeringar och blockeringar bakom oss kommer vi initialt att stöta på ett stort motstånd. Men om vi lyckas hålla i vår sadhana utan avbrott under en längre tid kommer vi, liksom raketerna som övervunnit tyngdkraften, att lättare hålla i och utöva vår sadhana.

Vår sadhana får kraft och riktning av vår sankalpa, och vår sankalpa får kraft och energi från vår sadhana. Därför behöver båda dessa gå hand i hand. Många utövar yoga dagligen men utan en sankalpa i bakgrunden, och många har en sankalpa men ingen sadhana. Det är ungefär som att ha en bil med kraftig motor men ingen ratt, eller en väl fungerande GPS men inget bränsle i tanken.

Swami Niranjan har mer och mer styrt Satyananda Yoga i riktningen mot sadhana då han anser att spridningen av yogan i världen inte behövs i samma utsträckning som tidigare. Det världen behöver idag är yogis och yoginis som fördjupar sig i Vidya, det ursprungliga och högre syftet med yogan. Yogans mål är inte upplysning utan att överkomma lidande. Världen idag behöver kanske mer än någonsin människor som utvecklar sina positiva och kreativa sidor, och som kan lyfta och inspirera sina medmänniskor i alla situationer.

2020 bestämde jag och JayAtma oss för att ta en paus med yogaläroinbildningen och istället starta en ettårig sadhanakurs på kursgården i Gässlingsbo. Denna kurs kommer i framtiden att vara ett behörighetskrav för yogaläroinbildningen då vi vill att Satyananda yogan sprids av lärare som själva gjort en djupare inre resa och etablerat en personlig sadhana. Första kullen av sadhanakursen hade redan gått läroinbildningen och det många sa var att "det här skulle vi gjort innan läroinbildningen!" Vilket inspirerade oss att fortsätta med sadhanakursen. Vi har även berättat för Swami Niranjan om kursen och fått värdefull positiv feedback!

Sommarens kurser i Gässlingsbo



Hälsningar från Munger

Mere Aradhya - Min älskade guru

Blessed Self

Hari Om

We are happy to inform you that your translation of Mere Aradhya has been released on Satyam Yoga Prasad on 12th February 2023, the 10th anniversary of Swami Dharmashakti's mahasamadhi.

We would like to thank you once again for your effort and contribution which is a beautiful testimony to your dedication and commitment to the guru parampara.

With best wishes,

Om Tat Sat

The lives of gurus and saints have been a constant source of inspiration for humanity, and Sri Swami Satyananda is no exception. 'Mere Aradhya—My Beloved Guru' is Swami Dharmashakti Saraswati's personal tribute to her beloved guru. As a contribution to the Yoga Outreach and Centenary Celebrations, this book is being launched in 10 additional languages.

We feel immense joy and pride in releasing these translations on 12th February 2023, the 10th anniversary of Swami Dharmashakti's mahasamadhi. It is our heartfelt hope and wish that these spiritual gems from Sri Swamiji's life bring light, joy and wisdom into the lives of all sincere aspirants on the spiritual path.

The original book in English and Hindi and the translations are available on Satyam Yoga Prasad app in '1st Chapter Books -> Spiritual Life' section.

Om Tat Sat.

Ganga Play Release

Blessed Self,

Hari Om.

On the auspicious occasion of Bal Yoga Diwas 2023, video presentations of the play "Ganga" are being released as a tribute from the Bal Yoga Mitra Mandal, the Children's Yoga Fellowship Movement.

During the Munger Yoga Symposium 2018, members of Bal Yoga Mitra Mandal presented "Ganga", a performance with song, dance and drama, dedicated to River Ganga.

This play is not only the children's offering to River Ganga, who nourishes and sustains all life forms, but also an appeal to all to respect and protect River Ganga and Mother Earth, so that we and the future generations can live in a clean and beautiful environment.

The video presentations are available in English and Hindi in our website: www.biharyoga.net and Satyam Yoga Prasad website: www.satyamyogaprasad.net and app.

With best wishes,

Om Tat Sat.

Yoga i utsatta områden i Libanon

Av JayAtma

När jag bestämde mig för att resa till Libanon och stödja Tools for Inner Peace arbete med att lära ut yoga i utsatta områden så tyckte jag det kändes väldigt läskigt. När jag tittade på Utrikesdepartementets webbsida och läste om Libanon så kändes det ganska farligt att åka dit. Dessutom bara någon dag innan jag skulle resa så får jag ett meddelande om att det pågår ett kolerautbrott. Dock inte ännu så stort i huvudstaden Beirut dit jag ska först.



Bakgrunden till att jag reser till Libanon är att Mantramala från Finland som jag lärt känna först på ashramen i Rikhia och Munger arbetar med Tools for Inner Peace. Hon är en driven kvinna som tidigare arbetade inom FN, men som i sitt arbete där upplevde att hon inte kunde påverka och göra skillnad på det sätt hon ville. När hon lämnade arbetet på FN valde hon att leva på ashramet i Munger i några år, innan hon fann en möjlighet att jobba på det sätt som passade henne.

Tools for Inner Peace består av en grupp yogalärare, psykoterapeuter, de som tidigare arbetat vid krigets front, socialarbetare och mediasrapportörer, som alla vill hjälpa andra att uppleva det välbefinnande, den frid och den inre klarhet som ett integrerat yogautövande ger. Du kan läsa mer om dem och deras arbete här <https://tools4innerpeace.org/>

När Mantramala påbörjade projektet med att lära ut yoga på flyktingläger volontärarbetade hon med en hjälporganisation i Libanon som heter Salam LADC. De stöder utsatta befolkningar i Libanon genom att tillhandahålla direkt hjälp, driva olika projekt och underlätta insatser och initiativ från oberoende volontärer och organisationer. Här kan du läsa mer om dem <https://salamladc.org/>

Projektet riktar sig till kvinnor i flyktinglägren. De goda resultaten lät inte vänta på sig. Att var flykting i ett läger är en osäker och tuff tillvaro. Den upplevelse av stillhet och frid som infinner sig efter en stunds yoga kan bli livsviktig.

Efter en tid blev det uppenbart för Mantramala att hon inte kunde göra det här ensam. Hon har alltid en tolk med sig och efter ett tag kunde den kvinnan som hjälpte henne att översätta, också börja undervisa lite. Men det behövdes göras mer. Det bestämdes med Swami Niranjan, 2019, att hon skulle hålla en instruktörsutbildning för lokalt boende som kan arabiska.

Jag tillfrågades om jag ville vara med och komma med förslag på innehållet i utbildningen. Jag var med och kom med förslag men det stora arbetet har Mantramala gjort. När vi höll på och tittade på vad som skulle vara lämpligt att ha med i en sådan här utbildning så pratade vi också om ifall jag skulle komma en av utbildningsheligerna för att undervisa. Sen kom pandemin och allt sköts fram en tid, men i våras startade utbildningen och nu åkte också jag dit.

Ett land i kris

Libanon är ett land i kris. Ekonomin håller på att krascha totalt. Den stora explosionen som ägde rum i hamnen i augusti 2020 och pandemin har helt enkelt fått landet att nästan helt kollapsa. Det är faktiskt väldigt underligt att då komma till ett land som ändå fungerar på vardagsnivå. Man måste ju fungera, så det är bara att göra det. 18 miljoner libaneser bor utanför Libanon och 4 miljoner i landet.

När jag blev hämtad på flygplatsen sa taxichauffören att det var dålig tajming att komma nu. Inget vatten på fem dagar. El har de bara vissa delar av dygnet. Några timmar på morgonen kl. 6.30-7.45, några timmar mitt på dagen vid lunch och sen på kvällen från ca kl. 17.30-24. Det är ett helt annat system med elen och Mantramala och hennes sammanboende köper 10 Amp tillsammans med en annan lägenhet. De behöver kolla med varandra när de ska köra tvättmaskinen så att de inte gör det samtidigt för då går propparna. Det går inte att värma vatten och tvätta samtidigt. Jag tänker att det här kan nog bli det nya sättet att leva för flera. Det kanske är det som behövs. Och det är inte så svårt. Det handlar om att planera.

Första dagen, onsdag, tog vi en buss ut från Beirut och gick runt i en fin liten stad vid havet. Vi badade och åt god libanesisk mat. En av anledningarna till att åka dit var att få en dusch. Så frågan vi ställde till restaurangen när vi ringde var: "Har ni öppet? Och har ni en sötvattendusch?" :). Svaret blev ja på båda. Vi ägnade en hel eftermiddag där. Lugnt och fint ställe precis vid havet och nu utanför säsong gjorde det till en perfekt första dag i Libanon. När vi kom hem framåt kvällen hade vi vatten i kranarna.

Flyktinglägren

Andra dagen åkte vi till Salam och ett av flyktinglägren där Mantramala har undervisat. Nu skulle vi träffa tre kvinnor som håller på att tränas till att bli yogainstruktörer och en av dem skulle hålla en lektion för oss. Den här kvinnan är varken läs- eller skrivkunnig så allt hon lär ut har hon lärt sig utantill. Innan böckernas tid så var det också så vi lärde oss. Kunskapen fördes vidare från lärare till elev genom att repetera och lära sig utantill. Det är vackert att se hur det tillämpas än. Den här kvinnan pratar inte engelska så vi fick översättning av en av de andra kvinnorna. Det var fantastiskt fint att se och höra undervisningen som också var mycket bra.

Efter lektionen gav vi feedback på hennes framförande. Hon var väldigt närvarande och tog den feedback vi hade och tackade så väldigt mycket för att ha fått den här möjligheten.

Sen hade vi fruktstund. Vi hade köpt med oss frukt som vi delade på och samtalade om ditt och datt. De människoöden jag fick ta del av berörde mig djupt. Kvinnorna och barnen, så starka, sköra och så utsatta.

Beirut

På fredagen var det dags att se lite av Beirut innan vi skulle åka till ett kloster där Mantramala hyr in sig för att hålla i utbildningen för yogainstruktörerna. Vi vandrade runt i staden. Många, många hus hade fått alla fönster utblåsta vid explosionen och det var många byggnader som ännu inte har renoverats. Medan andra har renoverats. Som i de flesta länder där det finns fattigdom finns det också en väldigt rik elit. Det har byggts ett kvarter med lyxlägenheter som står tomma för ingen har råd att flytta in. Ett helt köpkvarter där butikerna står outhyrda eftersom det också ligger på en prisnivå bra mycket högre än vad folk kan ha råd med. Det köpkvarteret var Libanons hjärta innan lyxbygget. Där fanns kryddor, frukt och grönsaksmarknad. Nu är det snofsig men tomt.

Trafiken är okej, jämfört med Indien, men mer kaotisk än Sydeuropa. Eftersom ekonomin är i botten just nu så är det många som inte har råd med bensin vilket gör att det inte är lika mycket bilar på gatorna nu. Jag fick berättat för mig att under en period fungerade inte trafiklysena men trafiken flöt på bra ändå. Nu när lysena är igång igen verkar det vara svårare att få trafiken att fungera vettigt.

Beirut ligger väldigt vackert på en sluttning vid havet. Jag förstår att det är en plats man gärna åker till när det fungerar. Man försöker få igång verksamheter och nattliv igen, men det är inte helt lätt. Man vet aldrig hur mycket liran är värd. Det växlar timme för timme. Och det kan vara ganska stora förändringar. Inflationen har varit 90 %. Vad pratar vi om i Sverige idag, 9-10 %?

Utbildningshelgen

På fredag eftermiddag mötte vi upp deltagargruppen vid bussen som skulle ta oss till det ställe där vi skulle tillbringa helgen. En vacker plats i bergen. Libanon är väldigt byggexploaterat så det är inte många platser utan bebyggelse, så även här. Men det var mycket lugnare än i Beirut.

Platsen vi tillbringade helgen på ägs av ett nunnekloster som ligger precis bredvid. De sköter ruljansen vid uthyrning och lagar mat åt oss. Maten i Libanon är underbart god och det är lätt att få vegetariskt. Vi fick enkel och väldigt god mat hela tiden.

Nu fick jag träffa gruppen som ska bli yogainstruktörer och lära ut yoga till utsatta grupper i Libanon. Och dessa finns det gott om. Där finns en stor andel flyktingar från Syrien. Explosionen i Beirut har drabbat många. Ekonomin som är i fritt fall. En framtid som är osäker på många sätt.

Det var en grupp unga människor som jag fick lära känna. Öppna, glada och dedikerade till att få lära sig yoga och sedan också få dela med andra. Helgen såg ut ungefär som det kan göra på en yogaläroinutbildning med tidig morgonklass, föreläsning, elevledd undervisning, karmayoga, diskussioner, mantra och kirtan. All undervisning skedde utomhus under träden. Det var väldigt härligt.

Jag kommer fortsätta att stödja Mantramalas arbete i Libanon och också Sierra Leone där hon nu också arbetar med unga killar och tjejer som tidigare levt på gatan och som nu utbildas till yogainstruktörer och lär ut yoga till andra som lever på gatan. Kanske åker jag till Sierra Leone en dag också och gör lite seva.

Seva

Om du vill stödja Mantramalas arbete så gå in på <https://tools4innerpeace.org/> och donera pengar. Jag frågade Mantramala om hon får lön från de projektpengar hon söker och får. Men hennes svar förvånade och inspirerade mig. Hon sa "nej, jag vill inte ha något av de pengarna, jag vill vara fri i det här arbetet. Allt är seva." Då undrar vi ju förstås hur hon får det att gå runt så hon kan leva. Hon tar ströjobb inom FN ibland och hon har både en lägenhet i London och ett litet hus i Kroatien som hon hyr ut. Efter att hon avslutade sitt arbete på FN och levde på ashram i flera år så har hon lärt sig att leva mycket enkelt. Hon har till det nödvändiga och det räcker.

Nyheter från Bihar School of Yoga

Av JayAtma

Efter tre månader på Bihar School of Yoga och Ganga Darshan är jag i Sverige igen. Det var en fantastisk tid och jag är glad och tacksam att jag åkte. Det är så viktigt att ibland åka iväg till ett ashram och ge tid och utrymme för själen att uttryckas.



Det var lite speciellt på ashramet. Alla som kom måste stanna minst två månader. Det gav en annan energi än när det kommer gäster som stannar i några dagar till en vecka. Det blir lugnare och djupare. Vi kom varandra närmare och vi var som en stor familj. Runt 100 personer stor familj.

Ekant Vas

De första fem dagarna var jag i karantän. Det kallas inte för karantän utan för Ekant Vas vilket betyder "ensam plats". Jag fick böcker att läsa och sadhana att göra. Jag blev serverad mat tre gånger om dagen. Vällagad, god och näringsriktig mat. Jag fick också lite seva, vilket var fint, så jag hade något att göra och fick röra på mig. Städa korridorerna och balkongerna. Det var ett väldigt fint och bra sätt att anlända och landa på ashramet.

När jag kom ut från Ekant Vas var jag utvilad och jetlagen var överkommen och jag kunde dyka in i uppgifterna på ashramet.

Ashramrutinen ser ut ungefär såhär:

6.30 Frukost – man får göra sin egen sadhana innan dess i sitt rum eller på taket på huset där man bor.

7.00-8.00 – morgonstädning – vi städar gemensamma utrymmen i alla husen.

8.00-11.15 – seva

11.30-12.30 – lunch

12.30-13.30 – seva

13.30-14.00 – te/dryck

14.00-16.45 – seva

17.00 – middag

18.00-19.00 – kvällsprogram – videosatsang, kirtan & mantra, havan

Tystnad under alla måltider och från kl. 18.00-6.00.

Den här rutinen bryts av med olika program. I början av min vistelse hade vi lektioner med Swami Niranjana ca en gång i veckan. Dessa avtog när andra program började och sen när han började med Panchagni sadhana i januari. Satsang med Swami Niranjana på söndagar. Ekadashi två gånger i månaden då vi sjunger hela Bhagavad Gita. Sundarkand chanting på fullmånadagen.

Satyam Poornima

Vid fullmånen i december firades Satyam Poornima. 2007 annonserade Swami Satyananda att han föddes på fullmånen som infaller i december och efter det så har man i Rikhia firat Yoga Poornima vid fullmånen i den månaden. 2020 så var Swami Niranjana som vanligt i Rikhia på Sat Chandi Mahayajna som infaller före Yoga Poornima. Han hade då en vision i en dröm där han såg en yogi på stranden till Ganges. Det var 12 shivalingams uppställda på stranden och yogin höll vatten över dessa shivalingams. Han hörde orden *"Födelsedagen firas vid Ganges strand"*. Han tolkade det som ett mandat han ska uppfylla. Han berättade det för Swami Satsangi och sedan åkte han tillbaka till Munger och berättade för de sannyasins som var där att de skulle göra samma ceremoni som i drömmen på fullmånen som skulle infalla inom några dagar. Alla satte igång och förberedde. Och i december 2020 utfördes Satyam Poornima för första gången på Sannyas Peeth i Munger.

I år var det tredje gången det utfördes. Det är en enkel, vacker och mycket kraftfull ceremoni. Det är 12 shivalingams uppradade och Swami Niranjana håller 12 kärl med Gangesvatten eller mjölk över var och en. Pandits sjunger mantras och en havan utförs. I fem dagar upprepas samma ritual. Vi är med och insuper atmosfären och energin. Det är en transformerande energi som för mig blev en hjärtöppnande upplevelse. Jag var förkyld från första dagen och den sista dagen försvann förkylningen lika plötsligt som den kommit. Varje gång jag behövde hosta fick jag lite panik eftersom jag inte ville hosta där och störa. Men då hörde jag en röst inom mig säga *"slappna av i bröstkorgen, öppna hjärtcentret"*. Jag provade och varje gång försvann behovet av att hosta. Det var en stark och kraftfull träning i att vara öppen och mottaglig utan rädsla och istället föra in ljus och värme.

Jul och nyår på ashramet

Vi firade jul och Swami Niranjana höll en mycket bra satsang. Tyvärr minns jag inte orden så bra men det handlade om Jesus och Buddha, om hängivelse och överlämnande. Han sa; *"Om vi vill ta emot den gudomliga ynnesten på riktigt, om vi vill hänge oss på riktigt måste vi överge allt materiellt och materialistiskt. Det här är en inre process och inte en yttre. Men vi måste känna helt och fullt att vi inte håller fast vid någonting."* Han sa också att; *"De flesta av oss har vår mugg vänd neråt och då kan inte muggen fyllas på med gudomlig ynnest. Vi behöver vända den uppåt så den kan fyllas. Muggen representerar vårt ego. När vi har muggen upp och nervänd så sköljer regnet av ljus och kärlek bara förbi och försvinner. Vi behöver renas. Det spelar ingen roll var vi är eller var vi lever, men om vi inte vänder på muggen så kommer inte något att hända"*.

Vi firade nyår och sjöng in det nya året med Hanuman Chalisa x 108 den 1 januari. Vanligtvis när det inte är pandemi så kan det vara flera tusen människor på ashramet den dagen. Nu var vi ett hundratal personer. Chantingen var fokuserad och glädjefylld. Det var tät dimma hela dagen och ganska kallt, men med sjungandet så höll vi oss varma. Jag minns dagen som en av de lyckligaste dagarna

i mitt liv. En mycket kort sammanfattning av Swamijis satsang; *"Kultivera andlig medvetenhet. Gör det genom att vara positiv och optimistisk. När vi gör det så vandrar vi 'den upplysta vägen', från mörker till ljus. Knyt an till hjärtat där ljuset finns, där gudomlighet finns."*

Kallt i Indien

Januari kom med vind och dimma, det blev riktigt kallt och ruggigt. Men som tur är så varar inte vintern längre än några veckor och snart sken solen igen och värmd oss.

I mitten av januari påbörjade Swamiji Panchagni sadhana. Det är speciellt när han gör den, det känns i hela ashramet och det är en ynnest att få vara där då. Vi träffar honom inte lika ofta, men han försöker ge satsang på söndagarna fortfarande. Vi fick också ynnesten att vara med på havan i Akhara där han utför panchagni sadhana. Vi delades in i två grupper och fick komma dit varannan dag i nio dagar. Jag reste hem i mitten av den perioden men fick ändå vara med två gånger på havan.

Ett år i seva

1923 föddes Swami Satyananda och i år, 2023, så firar BSY, Sannyas Peeth och Rikhia Peeth 100-årsjubileum. Det kommer att vara olika program och kurser under året som man kan delta i. Du kan se programmet i det här nyhetsbrevet och på hemsidan biharyoga.net.

Men främst vill Swamiji fira sin guru med seva. Swamiji sa till oss att; *"seva är handlingar i kärlek, finns det inte kärlek så är det karma. Seva är att låta varje handling bli/vara en handling som lyfter upp andra, en handling där du ger."* Hur kan jag få in det i min vardag? När jag gör yoga, när jag diskar m.m? Ett exempel kan vara att när vi gör solhälsningen för att må bra i kroppen gör vi det så kroppen kan användas för att hjälpa, stödja, lyfta upp andra.

Swamiji uppmuntrar oss att låta det här året vara ett år i seva – där du gör saker som väcker din glädje och lycka och sedan delar med andra och visar hur de kan vara glada och lyckliga.

Årets motto är: *"Make the effort to walk the luminous path"*. Fokus ligger på ordet *"effort"*. Vi kan förmodligen inte hela tiden vandra den upplysta vägen, men vi kan alla göra ansträngningen till det, så gott vi kan. Vissa dagar mer, andra dagar mindre, åter andra kanske inte alls. Men varje gång vi ramlar så reser vi oss och börjar återigen vandra vägen framåt.

På Basant Panchami som är Bihar School of Yogas invigningsdag gav Swamiji en inspirerande satsang. Den kan du se och lyssna på genom hemsidan biharyoga.net – scrolla ner tills du ser en knapp som säger Yoga Outreach 2023 – och där scrolla ner till February 2023 så hittar du en video 2023 Basant Panchami Satsang.

När jag väl skulle åka tillbaka till Sverige så ville jag inte alls åka. Ashramet är verkligen en plats där vi kan få vila från allt brus och elände som finns i världen. Det är en plats som är varm, ljus och läkande. De ord jag vill använda för att beskriva min vistelse där är: Jag har sett det goda och jag har varit i det goda.

Jag skulle också vilja säga till er alla att åka dit om det är möjligt. Det är dock så många saker som kan hindra oss, klimatkrisen, hälsan, åtaganden m.m. Det är då ännu viktigare att vi träffas och inspirerar och lyfter varandra. Jag hoppas vi ses på årsmötet i Stockholm den 25 mars live eller online, i Gässlingsbo i sommar på någon kurs, Guru Poornima 3 juli hos mig eller någon annanstans där någon av oss samlar till möte.

Sist men inte minst en avslutande hälsning från Swamiji och BSY.

As people seek guidance and inspiration in yoga, the centres and schools around Sweden should continue their classes, courses and activities.

The presentations on www.biharyoga.net and www.satyamyogaprasad.net on many topics such as Yoga Lifestyle, Breathe for Healthy Lungs will provide an excellent source of knowledge and support.

Sharing and spreading the teachings of our Guru, Sri Swami Satyananda Saraswati, to one and all brings new beauty into everyone's lives and is the best tribute we can offer him.

Swami Niranjanananda Saraswati

Kurser och utbildningar på Bihar School of Yoga i Munger

Yoga Vidya Training

Bihar School of Yoga, Munger

- 20-28 september: Hatha Yoga & Karma Yoga Training
- 4-12 oktober: Raja Yoga & Bhakti Yoga Training

** Open to those who have participated in Hatha Yoga Yatra before*

- 15-19 oktober: Progressive Yoga Vidya Training

** Open to those who have participated in Yoga Vidya training before*

- 20-29 november: Kriya Yoga & Jnana Yoga

** Open to those who have participated in Hatha Yoga and Raja Yoga Yatras before*

Ansökan ska vara inlämnad senast 31 maj 2023.

Läs mer om kurserna här: <http://biharyoga.net/training-yoga-new.php>

- 4-15 november: Munger Yoga Symposium II

** Application procedures will be available soon.*

Lisa Isha Förander söker resesällskap

Hej,

Jag undrar om någon mer än jag är sugen på att åka till något av ashramen i Indien i november i år? Jag tänker mig en vecka på ett av ashramen, gärna Rikhia och en vecka i södra Goa, så totalt två

veckor i Indien i november 2023. Jag hoppas att det ska finnas någon intressant kurs att delta i, men om det inte gör det kan jag tänka mig att åka till Rishikesh/Dharamsala/Varanasi i stället. Vill gärna ha yogiskt resesällskap, i alla fall till ashramet/norra Indien, men det går bra att även joina till Goa. Kanske ngn mer är sugen? Då går det bra att i så fall mejla mig på lisa@peacefulbeing.se Låt äventyret börja!

Navaratri 22-30 mars

Nu är det Navaratri igen och du hittar inspelningar på havan och mantras för din sadhana på www.yogasverige.se under fliken Mer. Lösenordet är: DeviMa

Det finns även möjlighet att ta del av ett Navaratri-program som en mantrachanting-grupp i Bulgarien organiserar, se nedan. De har mycket fina program och de kommer ha ett under

Navaratri. De håller något varje dag under hela 2023. Det är olika teman under olika perioder. Texterna kommer upp på skärmen så du behöver bara läsa innantill och sjunga med. Spara länken om du vill fortsätta att sjunga mantras med dem under året 2023.

Mantrachanting-grupp Bulgarien

From 22nd to 30th March 2023 we will celebrate Navaratri. Between 7:30 – 8:30 am Bulgarian time.

Chaitra Navratri is nine days festivity which starts on the first day of Hindu Luni-Solar calendar and falls in the month of March or April. Chaitra Navaratri, also called Vasantha Navaratri, is the second most celebrated Navaratri, named after vasanta which means spring. It is observed during the lunar month of Chaitra (March–April). The festival is devoted to goddess Durga, whose nine forms are worshipped on nine days. The last day is also Rama Navami, the birthday of Rama. For this reason, it is also called Rama Navaratri by some people.

The days during Navaratri are very highly energetic days and are very auspicious for spiritual practices. They are considered the most auspicious and powerful days for worship. It is said that one hour of sadhana during Navaratri is equal to one hundred hours during the rest of the time.

For the Mantra Sadhana program you can join the following link in

Zoom: <https://us06web.zoom.us/j/89304420970>

Meeting ID: [893 0442 0970](https://us06web.zoom.us/j/89304420970) Passcode: 619500



Varmt välkommen till SYS årsmöte lördagen den 25 mars i Stockholm! Du kan även deltaga via zoom, men vi hoppas flera av er har möjlighet att vara med på plats då det vore fint att ses "på riktigt"

Anmälan, dagordning och mer info [HÄR](#)

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

Medlemssida på www.yogasverige.se

Medlemssidan finns på
www.yogasverige.se

Gå till menyfältet, för pekaren till "Mer"
klicka sedan "Medlemssida"

Lösenord: omshanti2022

På medlemssidan finns tidigare
nyhetsbrev, styrelsemötesprotokoll,
bokföringsrapporter och lite annat.

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 -
lana@yogakatrineholm.se

Vill du bidra till nyhetsbrevets innehåll?

Vi vill gärna att 6er 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](#)

