



Satyananda Yoga Sverige

Nyhetsbrev 81



INNEHÅLL

- Redaktören talar
- Nirvis Story
- Internationella yogadagen, Satyananda Yogacenter Stockholm
- IYD - program från ashramet i Munger
- Guru Poornima
- Yogaläraryrträff på Jönköping Yoga Academy
- Hjälp till hemsidan

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,

Nyhetsbrevet var i behov av arbetskraft i redaktörgruppen. Jag tackade ja och känner en stor tacksamhet för att få bidra och att få ge något tillbaka. Jag heter Kristina

Mattfolk och kommer ifrån och bor i Sundsvall. Jag har praktiserat yoga i flera olika traditioner genom åren och när jag utbildade mig till psykolog i Umeå gick jag kurser för Sadhana Mala. Sedan dess har jag praktiserat Satyanandayoga när det funnits möjlighet.

För nio år sedan påbörjade jag yogalärover utbildningen och det skulle komma att ta fem år att bli klar. Jag behövde ett uppehåll och hoppade på nästkommande kull året efter. Att få ihop livet och att leva yogan har varit utmanande på olika sätt. Som att behålla balansen i de virvlar som vardagen ofta skapar utan att tappa bort mig. Stress under lång tid inom sjukvården gjorde att jag blev sjukskriven för utmattningssyndrom och var borta från arbetet under en tid. Yogalärover utbildningen och ett mer regelbundet utövande blev min rehabilitering. Satyanandayogan är så storartad i sin pedagogik och sitt generösa, icke-dömande förhållningssätt.

Den tid det har tagit att utbilda sig till lärare har betytt mycket. Oavsett vilken del av utbildningen som jag befunnit mig i så har jag blivit inspirerad till mer, att få lära mer, att förstå. Yogan har tagit mig igenom så många faser i livet som jag vet tidigare hade blivit så oändligt mycket svårare. Det har gett styrkan och insikten att jag kan påverka mitt liv, genom mina handlingar, tankar, mycket mer än jag hade kunnat ana. Jag tänker på ett citat från Swami Omgyanam som handlade om karmayoga: "Be creative!" - "Var kreativ!". Jag har tänkt mycket på karmayoga, tillämpat det vid städning, målning, handling, arbete, matlagning eller när jag försökt förstå sådant jag inte förstår. (Alternativet skulle ju vara att tänka på resultatet, målet, då, sen, när jag är färdig, då ska jag göra något mer stimulerande, alltså kreativt. Det är så enkelt ibland, varför har jag inte tänkt på det?)

Nu är det midsommartider och dagarna är ljusa och varma. Samtidigt tycks det ibland som att det blir mer att göra den här tiden. Som tur är så är naturen inte så stressburen. Den ropar inte till oss att passa på nu, lukta på oss, titta på oss, vi är i vårt livs praktik! Snart vissnar vi igen! Det finns så många små kom-ihåg, stora kom-ihåg på min lista. Det finns uppgifter, uppdrag, handlingar. Och inemellan kommer det också små löften. Saker och händelser som ska uppstå. Karmayoga ger så mycket mer än bara genomförandet av göranden. Ett sätt att kunna vara närvarande och fokuserad, och inte minst skruva ner stressen.

Förra sommaren bestämde jag mig för att jobba lite under hela sommaren, jag tänkte att om jag sprider ut min arbetsinsats över året, så kanske jag slipper peakarna som ofta gör att jag i perioder blivit närmast utslagen. Det har sagts att det tar en vecka av semesterperioden att varva ned, vilket jag känner igen mig i. Det har fungerat bättre än jag hade hoppats på. Ingen längre sammanhängande semesterperiod fanns att vänta på, som skulle göra att jag fick vila. Jag behövde alltså min vila nu. Så det har hjälpt mig att kunna stanna till lite lättare, oftare. Att träna på och tillämpa karmayoga har gett mer närvaro, att kunna fokusera på det jag gör just nu.

Nu går jag ut och sätter mig i trädgården och önskar er alla en skön fortsättning på sommaren.

Om Shanti

Kristina



Nirvis Stories

Meditationens dal

Swami Nirvikalpananda Saraswati

En gång fanns det ett litet samhälle av människor som bodde nära en dal som kallades meditationens dal. Det hade varit en så vacker dal om inte sjöarna

och floderna i området hade torkat ut. På toppen av dalen där samhället var beläget fanns en tom sjö som kallades Sahasrara-sjön. Människorna som bodde runt sjön var mycket fattiga och olyckliga eftersom de bittert kämpade mot fattigdom och svält.

Inom samhället fanns det många fantastiska berättelser om guldåldern när vatten hade strömmat längs den nu uttorkade floden Sushumna. Sushumna ledde till sjön Sahasrara och när dess vatten hade fyllt Sahasrara hade skörden i dalen varit rik och människorna var mycket glada och friska. Det fanns också legender om en utsökt vacker och mystisk blomma, Samadhi, som hade blommat över hela dalen när jorden hade varit bevattnad och bördig.

I en av de fattigaste och mest eländiga stugorna runt den vattenlösa sjön bodde en liten pojke som ivrigt hade lyssnat på alla berättelser om dalens guldålder. Med föresatsen att göra meditationens dal så lycklig och vacker som den hade varit tidigare, bestämde han sig för att besöka Indra, gudarnas kung, och be honom fylla floden Sushumna med vatten. Så den lilla pojken företog en lång och mödosam resa till Indras hem.

Pojken hittade Indra ensam i sin trädgård och förklarade omedelbart syftet med sitt besök och bad honom att fylla Sushumna med vatten så att folket i hans samhälle återigen kunde leva i välstånd.

När pojken var klar svarade Indra: "Tyvärr är det ingen lätt uppgift att fylla floden Sushumna; den kan inte fyllas med normalt regnvatten. Sushumna kommer bara att flöda när två andra floder rinner med samma kraft. Dessa två floder, Ida och Pingala, flyter mestadels under marken och korsar Sushumna vid vissa punkter. Ida är en mycket kall flod och Pingala kokar nästan på vissa ställen. De flyter inte hela vägen till Sahasrara som Sushumna gör; de stannar vid en sjö som heter Ajna, som också är uttorkad nu. Jag håller med dig, det är synd att meditationens dal har blivit så eländig och folket berövas de magnifika Samadhi-blommorna."

Indra tänkte en stund och fortsatte sedan: "Det finns en sak vi kan göra. Det är vinden som bestämmer var mitt regn ska falla. Om du kan tämja vinden kan du få den att reglera vattenflödet i Ida och Pingala. Jag kommer att ge dig en flöjt och lära dig att spela Pranayamas magiska melodier. Vinden kan inte motstå dessa melodier; de kommer att reglera regnmängden i Ida och Pingala, och vattnet kommer att börja forsa genom Sushumna till sjön Sahasrara."

Indra gav pojken en flöjt och lärde honom att spela Pranayamas melodier. När pojken började behärska melodierna hörde vinden dem och kom rusande till pojken för att höra mer. Således tämjde pojken vinden och fick den att få vattnet att flöda lika i Ida och Pingala.

När detta inträffade strömmade vatten ut i Sushumna och alla sjöar från Mooladhara till Sahasrara fylldes rikligt med rent, kristallklart vatten som snart gjorde meditationens dal mycket bördig. Dalen kom till liv och visade sig vara lika lycklig och

vacker som den hade varit tidigare. Återigen växte Samadhis blommor upp över hela dalen och deras skönhet var så fantastisk att till och med gudarna glädde sig åt den.

Således har pranayamas tekniker förts vidare till vår generation för att aspiranter ska kunna sätta igång flödet av prana i Sushumna nadi så att meditation och samadhi kan uppstå.

- Yoga Magazine januari 19

20 juni

Internationella yogadagen

Välkommen att fira internationella yogadagen på Satyananda Yogacenter Stockholm!

Under dagen får du praktisera asanas, pranayama, yoga nidra och meditation.

Flera lärare leder de olika övningarna: Daniela (Divyamurti), Toba (Tanmaya), Viktoriya (Durga)

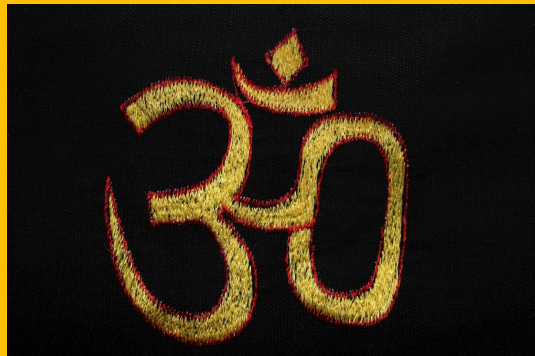
Tid: 17.30-19.30

Plats: Torsgatan 33, Stockholm
Du kan också delta via ZOOM.

Kostnad: 150 kronor

För anmälan, portkod och zoomlänk maila: viktoriya.durga@gmail.com

Härligt välkomna,
Daniela (Divyamurti), Toba (Tanmaya), Viktoriya (Durga)



Program för internationella yogadagen från ashramet i Munger finns [HÄR](#)

3 juli

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.

Som tidigare år firar vi hos JayAtma i Katrineholm.



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

kl 15 – Ankomst

kl 15.30 – Ceremoni

kl 16 – Havan - eldceremoni

kl 18 – Mat

kl 19 – Kirtan

Vi fortsätter med kirtan eller samtal så länge vi vill.

Plats: Vid lantligt torp strax utanför Katrineholm.

Anmäl dig [här](#). Adress fås vid anmälan. Samåkning kan ske från Katrineholm.

Vi är utomhus. Skulle vädret inte tillåta det, hittar vi en plats inomhus.

Sommarens kurser i Gässlingsbo

9-10 september

Yogaläraryträff

Jönköping Yoga Academy bjuder in dig som är aktiv Satyanandayogalärare till en helg för att umgås, yoga och dela erfarenheter. Vi delar på matkostnader i övrigt så håller jag för lokal och det finns möjligheter att bo i mitt hus som är stort.

Tanken är att bara träffas och förhoppningen är att vi blandar, några utbildade på Håå, några från Bollnäs och några från Ananda Mandala.

Yoga i vår lokal, boende finns för ca: 12 personer i mitt hus och vill man så går det sova i lokalen eller på hotell.

Vi lagar mat hos mig och kanske tar ett dopp i poolen.

Tid: 9-10 september

Lördag kl. 09.00 till söndag kl. 15.00

Max antal deltagare: 18 personer.

Anmäl ditt intresse till Gunnar Esping, gunnar@esping.com, [072-7202633](tel:072-7202633)

Hjärtligt välkommen!



Hjälp med hemsidan

Vi i styrelsen behöver hjälp med hemsidan. Det är inte ett stort jobb. Några gånger per år ska det läggas in material på medlemssidan och innan säsongen startar eventuellt hjälp med att lägga upp info om kurser på kursgården.

Du behöver inte vara kunnig i webbdesign eller ens att arbeta med hemsidor, men du behöver ha lust att engagera dig och att lära dig hur du arbetar på sidan.

Skriv till JayAtma om du är intresserad: lena@yogakatrineholm.se

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

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 -
lena@yogakatrineholm.se

Vill du bidra till nyhetsbrevets innehåll?

Vill du engagera dig i SYS?

Förslag på områden där du kan vara

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 Chinmayi:

canellejoachim@gmail.com

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](#)

