



Satyananda Yoga Sverige

Nyhetsbrev 84 - Glad vårdagjämning!



INNEHÅLL

- Redaktören talar
- En hälsning från Swami Maitreyi
- Indien okt-dec 2023, Swami JayAtma
- Munger Yoga symposium - Bihar school of Yoga (BSY) - 2nd symposium, november 2023, Savita
- Yogaresa till Satyanandaashram Hellas 14-21 april
- Swami Nishchalananda
- Karmayogahelg i Gässlingsbo 24-26 maj
- Kursprogram Gässlingsbo
- Kurser/utbildning BSY, Munger
- Yogiska högtider: Navaratri 9-17 april & Guru Poornima 1 juli
- Frågespalt: Vad menas med expansion/expanderat medvetande som nämns inom tantra och meditation?

OBS!

Våra nyhetsbrev är långa, de bryts därför i de flesta e-postprogram. För att se hela

Redaktören talar

Hari Om

Det är mitten på mars och fåglarna har börjat kvittra vårkvitter, men jag saknar solen och värmen.

När det här nyhetsbrevet kommer ut så är det vårdagjämning, dag och natt är lika långa. Det är lika mycket ljus som mörker. Balans är ett återkommande ord i yoga, men den där balansen är inte så självklar. Det är som att gå på en knivsegg. Det räcker med att man tippas lite för mycket åt ena hållet så finns risken att man ramlar. För att kunna balansera på den där knivseggen så kommer det kanske viktigaste i yoga, medvetenhet. Att vara medveten hela tiden är inte heller lätt och det kommer inte av sig själv, men det är det vi tränat på från första yogalektionen vi gick på. Det första en yogalärare säger när en yogalektion startar är "Var medveten om din kropp, kontakten mellan kroppen och golvet, din andning...". Orden "var medveten om" fortsätter sen som en röd tråd genom hela yogalivet. Det är en process där vi kan gå hur djupt som helst.

När jag denna vinter spenderade tre månader i Indien var jag både på Ganga Darshan i Munger och Rikhiapeeth i Rikhia. Både Swami Niranjanananda och Swami Satyasangananda pratade om balans och medvetenhet. Balans mellan det yttre och det inre livet. Det blir inte bra om vi är för mycket i det ena eller det andra, vi behöver balans. Samtidigt, genom både det yttre och det inre, finns medvetenheten där och vi tränar på att bli mer och mer medvetna så vi kan upptäcka när det blir för mycket eller för lite av något. Lära oss att veta när vi ska vara utåtriktade mot den yttre världen och när vi ska vända oss in mot den inre världen. Veta att vi behöver båda. Lite lagom av allt så blir det som bäst och vi utvecklas till de vi är ämnade att vara. Vi behöver både vara aktiva i våra yttre liv med arbete, familj och vänner, men inte glömma att fylla på genom att till exempel vara på ett ashram. På ett ashram får vi två saker, det ena är vidya – kunskap. Men stannar vi bara vid att ta emot kunskap så missar vi hälften av vad ett ashram kan ge. Det andra är shram – att vara involverad i alla aktiviteter. Alla aktiviteter på ett ashram har som syfte att rensa bort det som ligger i vägen för att atman (själen) ska lysa i sin fulla kraft.

"All in you except You is the mind." - Swami Satyananda. Ord som Swami Niranjan ofta citerade när jag var där. Dessa ord kan vi suga på ett tag.

Vi var flera som träffades på årsmötet den 9 mars på Gävle Yogaskola då vi också firade Shivaratri. Det var trevligt att träffas och jag hoppas jag får träffa fler av er under året. Det ges flera kurser på kursgården i sommar som fördjupar olika ämnen i yoga. Det firas också Guru Poornima hemma hos mig strax utanför Katrineholm som vanligt. I år den 21 juli (länk till anmälan finns längre ner i nyhetsbrevet).

Notera också att medlemssidan har fått nytt lösenord: Satya24.

Det är Navaratri 9-17 april och vi lägger upp mantrasadhana-programmet på hemsidan som vanligt. Lösenordet är: Lakshmi.

Om Shanti
Swami JayAtma

En hälsning från Swami Maitreyi.

Kära yogavänner,

Hari Om.

Jag är fortfarande i Indien och kan därför inte vara med på SYS årsmöte i år men vill gärna skicka en liten hälsning till er alla från ashramet genom Swami JayAtma. Hela förra året firade vi Swami Satyanandas 100-års jubileum och Bihar School of Yogas 60-års jubileum med olika program, kurser och andra aktiviteter som avlöste varandra. Det hela kulminerade den 1 januari i år med 108 Hanuman Chalisa. Några av er hade möjlighet att delta i olika program och för er som inte hade den möjligheten så hoppas jag att ni ändå kunde uppleva och känna all inspiration och glädje som spreds härifrån. Både i era egna liv men också på era skolor och i era relationer till elever, familjer och vänner. Jag hoppas också att många av er får möjlighet att delta i några av BSY:s kurser i framtiden och att få uppleva ashramet.

Swamiji Niranjan sa under hela förra året att vårt fokus nu är att nå ut med enkla yogaövningar till olika grupper som på olika sätt kan ha nytta av yoga och där yogan kan hjälpa människor till god hälsa, större glädje och att finna harmoni i livet. För oss som har utövat yoga under många år ligger vårt fokus på att fördjupa vår upplevelse och förståelse av yoga och att leva yoga i nuet och i varje stund: "To live yoga from moment to moment".

Jag vill avsluta med ett litet citat från Swami Satyananda: "The first step towards love begins with a small act of kindness".

Jag kommer att vara i Sverige under sommaren och hoppas att vi ses då. Önskar er allt gott.

Om shanti,

Swami Maitreyi

Swami JayAtma

Indien okt-dec 2023

Mitt andra hem

I oktober 2023 åkte jag till mitt andra hem, Ganga Darshan, Bihar School of Yoga i Munger, Indien. Sedan 2011 har jag rest dit varje år i några månader (förutom pandemiåren då ashramet var stängt). Varje gång är en ny upplevelse. Det går aldrig att veta vad det är som kommer bli den djupaste erfarenheten eller den viktigaste händelsen. Precis som förra året så blev den 1 januari en väldigt speciell dag för mig. Förutom att vi sjunger Hanuman Chalisa 108 gånger så blev jag initierad i Purna Sannyas av Swami Niranjanananda. Det är stort och jag har nu ett liv framför mig att integrera och försöka förstå vad det innebär. Jag känner mig välsignad och utmanad.



Progressive Training

Under 2023 har man både i Munger och Rikhia firat Swami Satyanandas 100-årsjubileum. Det är 100 år sedan Swami Satyananda föddes (1923) i Almora, Indien. Under året har det varit olika event och kurser. Jag hade anmält mig till två kurser och så skulle jag också delta i Munger Yoga Symposium tillsammans med Sn Tanmaya, Sn Savita och Sn Divyamurti.

Den första kursen jag deltog i var Progressive Training som i år var två veckor lång. Under de här veckorna var det mycket utövande och inte så mycket satsang som det brukar vara. Vi hade oftast Swami Shivdhyanam på morgonen och Swami Niranjan på eftermiddagen. Temat var mudra & bandha och Swamiji ville få oss att uppleva prana. Mudras och bandhas är kraftfulla tekniker och vi var alla mycket inspirerade att fortsätta vår sadhana efter dessa två veckor.

Lite av det som Swamiji sa under satsangerna var: *Alla söker vi frid, men vi uppnår inte frid utan lycka. Men om du blir lycklig inombords då kommer friden av sig själv. När vi är lyckliga inombords så knyter vi an till andra människor och det leder till handlingar i välvilja.* Han sa vidare att lycka är för sinnet och frid för själen. Eftersom vi för det mesta identifierar oss med sinnet och inte själen så finner vi inte inre frid. Om vi istället fokuserar på att vara lyckliga, att skapa inre förutsättningar för lycka så kommer friden av sig själv. Vi behöver göra sinnet till en bättre plats att vara på, en plats vi vill vara på och här kommer yoga in.

Han sa också att yoga är en progression. Det är inte att göra övningar. Det är att göra ansträngningen att bli bättre, att utvecklas. Attityden hos en yogi är att göra ansträngningen till förbättring, att verkligen uppleva yoga.

Swamiji gav oss en ekvation: manah prasad (lycka) + udharta (välvilja) = kärlek (*happiness + kindness = love*).

Munger Yoga Symposium

I november kom Savita, Tanmaya och Divyamurti. Det var väldigt roligt att ha vänner från Sverige på ashramet. Oftast är det bara jag och Swami Maitreyi som är där från Sverige.

Under symposiet så handlade mycket av satsangerna med Swami Niranjan om Swami Satyananda och Swami Sivanandas liv och kvaliteter som sannyasins. Hur de levde liv i vairagya, fria från begär och önskningsar. Det är inspirerande att höra om mästarnas liv. Jag blir inspirerad att försöka anamma i alla fall ett uns av det de levde fullt ut.

Swamiji pratade också om rajayoga och hur det först och främst är pratyahara och dharana man fokuserar på i rajayoga. Yama, niyama, asana och pranayama är förberedelser för pratyahara och dharana. Vi fick veta att det är 10 steg i pratyahara-processen.

Stärka hälsan

De kurser som nu ges på Bihar School of Yoga vill förbereda oss alla för det som framtiden kommer föra med sig. Stort fokus ligger på fysisk och mental hälsa. Vi behöver stärka oss för att möta framtiden så väl som möjligt. Det är också vad Swamiji uppmuntrar oss att sprida i samhället genom att lära ut yoga som stärker hälsan. Han betonade också vikten av att vi som yogalärare gör vad vi kan för att stärka immunsystemet så vi förblir friska. Att vi ändrar vår livsstil till det som är

gynnsamt för hälsan. Reflektera över vad som ger värde i våra liv, behålla det och släppa taget om det som inte är gynnsamt. Det är att praktisera aparigraha. Ställ frågan: Är det här gynnsamt för mig och det liv jag vill leva? Är svaret ja så behåll det, är svaret nej så avstå eller gör dig av med det.

Läraryrollen

Swamiji fortsätter att betona vikten av att vi som lärare ser vad våra elever behöver och att inte förvillas in i alla önskemål och viljor. Han tipsar oss om böcker som Hatha Yoga for everyone, Raja Yoga for everyone osv. Det finns en hel serie med ... for everyone-böcker och du kan hitta dem på Satyam Yoga Prasad.

Frågor vi kan ställa oss är:

- Hur mycket applicerar jag de tre ledorden från World Yoga Convention 2013 – seriös, ärlig och engagerad?
- Hur mycket lär jag mig och insuper/absorberar jag av kunskapen?

Och som alltid så betonade han igen vikten av att vi ser till att vi har egen erfarenhet av det vi ska lära ut. Läs inte bara en bok och sen dela det vidare till dina elever. Egen erfarenhet är de viktigaste egenskaperna hos en bra yogalärare.

Kriyayoga & jnanayoga

På satsangen vid kursens start sa Swamiji att det här är en väldigt speciell kurs. När satsangen sen ställdes in de nästkommande dagarna och vi inte fick träffa Swamiji började vi undra om det var just det som var det speciella med kursen, en kurs utan att få träffa Swamiji och ingen satsang :-). Men så blev det förstås inte, vi fick flera bra satsanger.

Lektionerna med Swami Yogatirtha var också helt makalösa. I den här kursen fick vi väldigt många bra verktyg i jnanayoga. SWAN-analysen utvecklades till att kunna användas i många olika sammanhang. Vi använde samiksha (återblick av dagen) på flera sätt, tillsammans med SWAN, pratipaksha bhavana och andra tekniker som ökar förståelsen för vilka vi är.

Rikhiapeeth

”Alla” åkte till Rikhia på Sat Chandi Maha Yajna och Yoga Poornima samt Anand Utsav mellan de båda. Så jag åkte också och jag ångrar mig inte. Sat Chandi väcker Shakti, Yoga Poornima väcker Shiva och mellan dem Ganesha. Det var kraftfulla och intensiva tre veckor med mantra och seva. Det var kulminationen på 100-årsjubileet i Rikhia och det var högtidligt, festligt och gemytligt.

Det mest fantastiska var kanske Dreamland. Det var en plats där de skapat ett tivoli för barnen i området. Det fanns karuseller och olika åkattraktioner samt femkampsutmaningar som att skjuta pil, kasta basketboll i en korg m.m. Det fanns matstånd och glass, godis, chai, kaffe och allt som man kan önska sig. Alla barn fick kuponger som de kunde använda till åkattraktionerna och till mat- och godisstånden. Det spelades festlig musik och det var en fullständig kontrast till de yajnas som också pågick, men det var också fullkomligt i linje med Serve, Love and Give.

Vi vuxna fick inte åka i attraktionerna och leka i femkamps-spelen eftersom de var där för barnen, men en kväll i veckan fick vi gå dit och leka. Det var såå roligt. Vi skrattade och åt popcorn och var som barn på nytt.

Satyam Poornima i Munger

Efter Rikhia åkte jag, med många andra, tillbaka till Munger och Satyam Poornima, ett fem dagar långt program som var kulminationen på 100-årsjubileet i Munger. Jag skrev om det här programmet i förra årets vårnummer så du kan läsa om det där. Det är ett magiskt och kraftfullt event där Swamiji håller vatten över 12 shivalingams vid Ganges strand.

Och sen så var det 1 januari 2024 och Hanuman Chalisa x 108. Den 2 januari, alldeles för tidigt, åkte jag till Delhi och den 3 januari flög jag till ett mycket kallt Sverige. Nu sitter jag här och ser våren komma och känner mig välsignad över allt jag får vara med om. Jag hoppas något av det jag kan dela med mig av kan inspirera dig till en yogisk livsstil.

Om Tat Sat
Swami JayAtma

Savita

Munger Yoga symposium - Bihar school of Yoga (BSY) - 2nd symposium, november 2023

Här kommer min berättelse från senaste vistelsen i ashramet i Munger.



Vid det här tillfället var jag där i 10 dagar och symposiet höll på i 7 dagar. Vi var cirka 500 Satyanandayogis från olika delar av världen varav hälften från olika delstater i Indien. En härlig blandning av människor, personligheter och språk.

Ashramet är väldigt vackert och välvårdat, många "sevakroppar" har arbetat fram detta lilla paradiset. Att komma från kaotiska Indien till denna lugna plats, som en oas på en höjd i den stora staden Munger, var en upplevelse i sig. Mycket blommor och stora växter i olika planteringar. Ashramet är uppbyggt på olika platåer, så det är mycket trappor att vandra upp och ner i. På dessa platåer finns olika byggnader för olika ändamål och som högsta punkt finns huvudbyggnaden som är ett höghus med 6 våningar. På de över 20 år jag besökt ashramet har det blommat ut och blivit större och större och vackrare och vackrare.

Under symposiet hölls olika aktiviteter på olika platser i ashramet. Alla deltagare och sannyasins bodde i olika hus inom hela området som är relativt stort. Vi var fyra deltagare från Sverige och tre av oss bodde i Sita Ram-huset tillsammans med cirka 60 andra deltagare. I varje litet rum bodde två personer och huset har tre våningar plus en takterrass för torkning av kläder. Vi hade 6 toaletter och 3 badrum i huset, en utmaning på morgonen som vi alla snabbt lärde oss hantera. Utanför vårt hus hade vi matserveringen, ett jättestort tomt golv med plåttak som skydd för solen. Där satt vi och åt alla våra måltider på rader på golvet, ett flöde av människor som kom och gick under måltiderna. Fantastiskt god mat serverades varje dag, känns som den i sig var en anledning att åka till ashramet.

Schemat för dagarna var ungefär lika, kl. 6:00 frukost, 6:30 seva (service med kärlek) med städning av huset, 8-10:30 dagligt yogaprogram, lunch 11:30, eftermiddagsaktiviteter 13:30–15:30, satsang 16:00, middag 18:00 och kvällsprogram 19:00. Intensivt program som gjorde att dagarna gick fort utan att det kändes stressigt. Ett flöde av inspiration genomsyrade dagarna.

Satsang

Invigningen av symposiet hölls av Swami Niranjanananda och för mig var det huvudattraktionen för hela resan att få lyssna på denna andliga mästare. Han ser sig själv som en lärjunge och lyfter fram Swami Sivanandas och Swami Satyanandas läror. Varje dag vid satsang berättade han om dessa två fantastiska läromästare, vilket var väldigt inspirerande och så hjärtevärmade med tanke på deras inriktning på den holistiska yogan med integrering av "Head, Heart & Hands".

Swamiji berättar att sankalpa för 2023 inom Satyananda yoga är "Health, Happiness and Harmony". För symposiet var sankalpan "Health, Welfare and Purification" och yama för symposiet var udharta som betyder vänlighet/kindness.

Enligt Swamiji handlar yogisk livsstil om att uppnå pratyahara i det mesta vi gör och att stanna i det tillståndet. Vi behöver vara medvetna om vad som händer i sinnet hela tiden. Om vi låter oss distraheras tappar vi pratyahara eller som han sa: "Distraction costs pratyahara". Som jämförelse, tänk på radarn som söker flygplan i luften; vi ska vara radarn.

Swamiji pratade mycket om att vi behöver ändra sinnets kvalitet och bli medvetna om vårt beteende och hur vi tänker. Vi behöver ändra det negativa till det positiva. Vara uppmärksamma på negativa tankar som uppstår i sinnet och byta ut dessa mot positiva tankar. När vårt beteende är präglad av negativitet lever vi i "tamas-tillståndet", det betyder inte att det är fel, men det begränsar oss. Yoga behöver levas minut för minut med yogisk attityd. Inom traditionen finns många speciella verktyg för detta, som att praktisera "SWAN" och de sex vännerna (som också kallas för de sex fienderna).

Swamiji pratade också om "The journey of Yoga Chakra" och att de kommande fem åren kommer dessa kombineras parvis på kurserna för att de kompletterar varandra. Hatha- och karmayoga, raja- och bhaktiyoga samt kriya- och jnanayoga. Om detta säger Swamiji "A small step for yoga, but a giant step for humanity"! Spännande eller hur?

Yajna, ritual vid den heliga elden enligt vedisk tradition

Vid detta symposium genomfördes en yajna som aldrig utförts tidigare i modern tid. Den pågick varje dag med ett gäng "pandits" som sjöng gamla vediska mantras kring den heliga elden. Den här yajnan hade som syfte att rena Moder Jord, "Purification of Mother Earth" då det enligt Swamiji är det viktigaste just nu i världen. Något som många av oss miljövänner kan skriva under på. Gruppvis fick vi sitta med och lyssna till mantrasången vid några tillfällen under vistelsen. Det kändes mycket spännande och hedersamt att få uppleva detta.

Asana, Pranayama, Yoga Nidra och Meditation

Asanaprogrammet var på "intermediate"-nivå med fokus på att stärka ryggen. Ett utmanande program med fokus på att frigöra spänningar i leder och muskler, skapa fysisk stillhet och komfort. Vi fick göra många rundor i varje position med uppmaning att fortsätta utveckla hemma med upp till 25 rundor. Pranayamaövningar var bland annat bhramari och bhastrika, växelvis vänster och höger näsborre som byggdes upp dag för dag. Det var extra roligt att Swami Niranjanananda med stöd av två

sannyasins visade oss vägen genom dessa delar. Med kort paus fortsatte vi sedan med yoga nidra i olika varianter; som ledare hade vi Swami Yogatirtha som bor på ashramet. Vi avslutade med meditation som byggdes upp för varje dag och det var Swami Shivadyanam som ledde oss i den. Fantastiska upplevelser varje dag och det var verkligen en gåva att få ägna hela förmiddagen åt praktisk yoga med dessa ledare som lever varje dag i ashramet, djupt förankrade i traditionen.

Presentationer från Satyananda Yogaskolor i olika länder pågick under eftermiddagarna. JayAtma presenterade olika aktiviteter som pågår i Sverige. Det var så intressant och roligt att få höra samt att få höra om andra länders olika verksamheter. Det blev så tydligt hur spritt Satyanandayoga är i olika världsdelar och att vi är en så stor yogafamilj. Samt att Satyanandayoga handlar om att stödja en andlig utveckling och att seva, service med kärlek, är det viktigaste inom vår yogatradition.

Seva, service med kärlek, pågick under hela vistelsen och vi grupperades utifrån vilket hus vi bodde i. Vi fick hjälpa till att hålla fint på området med städning och förbereda maten genom att skala och skära grönsaker. Det blev stora mängder med alla gäster.

Prasad-utdelning: Vi fick gå in i ett rum fullt med Satyanandayogaböcker och hämta så många böcker vi kunde bära. En hel del helt nytryckta böcker speciellt för detta symposium. Vi fick också prasad vid annat tillfälle och då var det också böcker och sånglinne.

Kirtan sjöngs varje eftermiddag, gruppvis; alla sjöng samma mantra, Maha Mantra, om och om igen. Vi från Sverige sjöng tillsammans med deltagare från Finland och Litauen, en hel timme vid ett tillfälle. Väldigt speciellt att sjunga så länge, det blev nästan hypnotiskt. Det var också härligt att gå till kirtan-platsen när andra sjöng för att släppa loss kroppen efter mycket sittande.

Kvällsprogrammen var ren underhållning med mycket glädje, förundran och skratt. Vi såg ungdomar och barn som spelade teater och utförde akrobatisk yoga. Vi lyssnade på berömda indiska musiker. Vi fick se nya tecknade filmer som bland annat handlade om vad som hände vid det stora världskonventet 2013, jätteroligt att se detta i tecknad form. Vi hade också en havan med Swamiji.

Slutligen vill jag varmt rekommendera att åka till Satyanandaashram i Munger eller Rikhia, det är speciella upplevelser som förstärker det egna praktiserandet i vardagen. Att få den här inspirationen från den gamla traditionen så levandegjord i nutid är en gåva.

Om du av olika anledningar inte vill eller kan åka till Indien så åk till Gässlingsbo och ta del av den ettåriga Sadhanakurs som pågår rullande. Jag har gått den senaste året och har en delkurs kvar i maj. Den undervisningen är uppbyggd utifrån allt det som Swamiji pratade om tack vare dedikerade sannyasi Gopala och Swami JayAtma.

Hari om tat sat!

Savita

Yogaresa till Satyanandaashram Hellas

Daniela Divyamurti Galway bjuder in till
Yogic Lifestyle Retreat den 14-21 april vid

Satyanandayoga-ashramet utanför Aten, Grekland.

Priset för denna vecka är 640 euro vid anmälan och betalning minst en månad före retreaten, och 745 euro därefter.

Kontakta Divyamurti om du är intresserad att veta mer, via mail: daniela@yogaingreece.se eller telefon: [070-6995374](tel:070-6995374).



Swami Nishchalananda

Styrelsen har bjudit in Swami Nishchalananda som gästlärare till kursgården i Gässlingsbo. Han tackar och blev glad för inbjudan. Han berättar att han har minimerat sitt resande på grund av åldern, nu 79 år och tackar därför nej. Istället hälsar han alla medlemmar hjärtligt välkomna till

ashramet i Wales, Mandala Yoga Ashram, där han fortfarande håller satsang och utbildningar. Läs vidare på hemsidan: <https://www.mandalayogaashram.com/swami-nishchalananda>

Karmayoga på kursgården!

Längtar du efter yogisk samvaro och karmayoga på kursgården så häng med fredag 24 maj - söndag 26 maj. Enda kostnaden är resan och maten.

Ungefärligt program för dagarna:

7:00 - 8:30 mantra x 3 tillsammans och yoga i egen takt

9:00 - 9:30 frukost som vi lagat tillsammans

10 - 13 karmayoga

13:00 lunch och disk

14:30 - 17:30 karmayoga med inslag av Yoga Nidra

18:30 Kvällsmat som vi lagat tillsammans

20:00 Kvällsaktivitet t.ex. mantrasång, mindful walking

Tystnad mellan kl 21:00 - 09:00



Vid frågor och anmälan, maila Savita: helenejoelsson@hotmail.com

Kursprogram Gässlingsbo

Kurser/utbildningar BSY, Munger



Yogiska högtider

Navaratri 9-17 april

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

Guru Poornima 21 juli

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

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

Som tidigare år firar vi hos Swami JayAtma i Katrineholm. Mer information & anmälan: <https://yogakatrineholm.se/event/>

FRÅGESPALT

Kan du berätta om vad som menas med expansion/expanderat medvetande som nämns inom tantra och meditation?

Ingen lätt fråga! Men man kan se den utifrån olika perspektiv. Från ett mer praktiskt, jordnära och vardagligt perspektiv kan ett expanderat medvetande innebära att helt enkelt "bli mer medveten" om sig själv. En metafor är att vi vaknar upp i ett mörkt rum och vi vet inte hur rummet ser ut eller hur stort det är. Vi famlar runt, går in i väggar och snubblar på föremål tills vi känner något ligga på golvet. Vi plockar upp föremålet och känner på det tills vi hittar en knapp. Vi trycker på knappen och ett ljus tänds. Vi har fått tag på en ficklampa. Vi rör lampan (vår uppmärksamhet) runt i rummet och vi blir mer medvetna om rummet. Efter ett tag när vi har bekantat oss med hur rummet ser ut, hur stort det ser ut etc. skulle vi kunna nöja oss med det, lägga ner lampan och slå oss till ro. Men vissa rastlösa själar fortsätter använda ficklampan för att söka: "Det måste väl finnas mer än det här"? Till slut leder vårt sökande till en dörr som vi inte sett tidigare. Vi öppnar dörren och kliver in i ett rum som är 10 gånger så stort som det första rummet. Väl inne i det nya rummet fortsätter vi vårt sökande med lampan

tills vi hittar en till dörr till ett ännu större rum. Kontentan av detta är att vi använder oss av vår uppmärksamhet och energi för att utvidga vårt medvetande.

Om vi ser det hela ur ett tantriskt, mer filosofiskt perspektiv behöver vi använda oss av modellen av de 36 tattwas, elementen. Innan skapelsen vilar medvetandet (Shiva) i sig själv och allt är stilla, utan någon separation. Detta tillstånd kallas Prakasha (Medvetandets Ljus), som är evigt och oföränderligt. Shiva ser sedan en reflektion av sig själv och denna reflektion kallas Vimarsha och är Shakti. Så skapelsen startar med SJÄLVMEDVETENHET, verkligheten blir medveten om "sig själv". Shiva/Shakti har tre egenskaper: Iccha/Sadashiva, som är viljekraft, Jnana/Ishvara som är kunskapskraft och Kriya/Shuddha Vidya som är handlingskraft. Dessa första fem element existerar i en dimension av icke-dualitet som kallas Shuddhadhyan, den rena dimensionen. Det finns fortfarande ingen uppdelning mellan subjekt och objekt. Det finns ingen Shiva OCH Shakti. Shakti är enbart Shivas egna reflektion. "I AM THAT".

Nästa element känner nog många till. Det kallas Maya och är Shiva-Shaktis "trick" att skapa en illusion av separation. Nu träder vi in i en dimension av subjekt och objekt. Evolutionen fortsätter genom de andra tattwas (Purusha, Prakriti, Buddhi, Ahamkara, Manas, de olika Jnanendriyas, Karmendriyas, rymd, luft, eld etc.). Vår personlighet, vårt individuella jag, är en kraftig begränsning av den ursprungliga naturen av medvetande (Shiva) och energi (Shakti). Yoga, meditation och tantra är metoder för att ta oss tillbaka till vår sanna natur som har kvaliteterna av Satyam, Shivam, Sundaram - sanning, glädje och skönhet. Metoden är TAN + TRA: Tanoti = expansion av medvetandet och Trayati = frigörande av blockerad/begränsad energi.

Om Shanti,
Gopala

Har du någon fråga du söker svar på? Välkommen att maila till

Gopala: info@gavleyogaskola.se eller JayAtma: lena@yogakatrineholm.se

Medlemssida på yogasverige.se

Medlemssidan finns på yogasverige.se. Gå till menyfältet, för pekaren till "Mer" klicka sedan "Medlemssida". Lösenord: Satya24

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

Vill du bidra till nyhetsbrevets innehåll?

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

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 engagera dig i SYS?

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

- administrativt arbete
- karmayoga på kursgården
- nyhetsbrevet
- hemsidan

maila Chinmayi:

canellejoachim@gmail.com

- annat

Skriv till JayAtma

på: lena@yogakatrineholm.se och
berättvad 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](#)