



# Satyananda Yoga Sverige

Nyhetsbrev 82



## INNEHÅLL

- Redaktören talar
- Work with your life first
- Nirvi Story
- Sammanfattning av "Kan en grundkurs i Satyananda Yoga reducera stressymptom?", av Kristina Mattfolk
- Nytt lösenord på hemsidan
- Navaratri 15-24 oktober

### **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

Kära yogavänner,

Hösten är här. Efter en regnig sommar med molntunga himlar är det kanske inte så stor skillnad på vädret förutom det att luften, på sitt "höstiga" sätt, är högre och klarare. Löven har ju också börjat ändra färg och börjat falla mot marken.

En text, en berättelse, har kommit i min väg nu under tidig höst och jag tänkte att den kunde få en plats här i redaktörsbrevet. Berättelsen finns som avslut på Platons *Staten*. Kanske känner någon till denna grekiska filosof? Jag har en känsla av att jag inte behöver presentera honom närmare...

I *Myten om Er* eller *En saga om de rättrådigas belöning och de orättrådigas straff efter döden* har Platon en dialog med Glaukon och han berättar historien om Er.

Er beskrivs som en tapper man som stupat i krig. När hans kropp precis ska kremeras vaknar han upp och berättar om hur hans själ lämnat kroppen och kommit till "andra sidan". Han beskriver hur hans själ vandrat tillsammans med många andra och hur de kommit till en mycket vacker plats. På den platsen har han fått reda på att han ska få ta del av allt som händer där för att sedan återvända till jordelivet som en budbärare.

Den plats där själarna först samlas är alltså mycket vacker, det beskrivs som en äng. Er berättar att där samlas själar, både från jorden och himlen, och de ser ut som att de alla har varit på en mycket lång vandring. De kommunicerar med varandra och berättar om sina erfarenheter, en del berättar med sorg, andra med glädje.

Efter en tid på ängen måste själarna vandra vidare och målet är *Nödvändighetens slända*. Här får de träffa Nödvändighetens döttrar: Lachesis, Klothos och Atropos. Genom en orakelpräst får själarna här möjlighet att välja sina nya jordeliv. De får också med sig ett budskap: "[...] Den, som lotten därtill bestämmer, må först välja sin levnadsbana, som han sedan med nödvändighet skall hålla fast vid. Men dygden är utan herre; av den skall var och en bli mer eller mindre delaktig, allteftersom han värderar den högre eller lägre. Skulden är den väljandes; gud är utan skuld".

Själarna får tillgång till att välja mellan alla olika slags liv: människoliv, djurliv, lugna liv, äventyrsfyllda liv, liv med sjukdom, liv i hälsa, välbärgade liv, liv i fattigdom. När Platon berättat detta för Glaukon säger han följande: "Här står nu tydligen allt på spel för människan, käre Glaukon, och därför måste vi framför allt sörja för att var och en av oss åsidosätter andra kunskaper och blir en ivrig lärjunge och forskare i denna vetenskap för att komma underfund med, vem som skall göra honom kunnig och skicklig i att skilja mellan en god och en dålig levnadsbana och att i varje fall välja den bästa av dem som står till buds [...] Det gäller att lära känna, vad gott eller ont som är följden av skönhet, förenad med fattigdom eller rikedom, allteftersom själens tillstånd är beskaffat. Det gäller också att veta vad hög eller låg börd, vad livet som privatman eller ämbetsman, god hälsa eller sjuklighet, snabba eller tröga fattningsgåvor och alla dylika medfödda eller förvärvade egenskaper i deras inbördes blandning utövar för ett inflytande på själen, så att han med avseende på allt detta och med uppmärksamheten riktad på själens beskaffenhet blir i stånd att välja mellan den bättre och den sämre levnadsbanan, och det gäller att anse den levnadsbanan såsom den sämre, som leder själen till att bli mer orättrådig och den såsom den bättre, som skall göra den rättrådig [...] Hårt som med järnhand måste man hålla fast denna åsikt, när man vandrar till Hades, så att man inte blir bländad och förvirrad av rikedom och dylikt ont och blir invecklad i tyranniska våldsdåd och andra sådana handlingar och på det sättet åstadkommer mycket obotligt ont och själv får utstå ännu värre lidanden. Man måste förstå att välja en levnadsbana, som löper mitt emellan sådana ytterligheter, och så långt möjligt är undfly varje överskridande av det rätta måttet åt

något håll, både i detta livet och det kommande. Ty på detta sätt uppnår människan den högsta lyckosalighet”.

När själarna sedan valt sin levnadsbana och fått den fastställd av Nödvändighetens döttrar vandrar de alla till en plats som kallas Leths slätt. Under vandringen beskrivs det vara väldigt, väldigt varmt. På kvällen kommer de fram till en flod som heter Ameles ”vars vatten inget kärll kan behålla”. Där behöver nu de trötta och varma själarna dricka. Enligt berättelsen måste man dricka en viss mängd av vattnet men dricker man för mycket glömmar man allting. När de druckit av vattnet lägger de sig för att vila men vid midnatt drar det in ett åskoväder och det blir jordbävning: ”Och de fördes därifrån plötsligt, flygande såsom stjärnfall, den ene hit, den andre dit, bort för att födas till livet [...]”

Platon säger till Glaukon: ”Och på så sätt har denna saga, min käre Glaukon, blivit räddad och icke gått förlorad, och den kan rädda även oss om vi sätter tilltro till den. Vi skall då lyckligt och väl komma över Lethes flod och icke orena vår själ. Utan om vi följer mitt råd, så skall vi ha den övertygelsen, att själen är odödlig och i stånd att rätt bära allt ont och allt gott och följa den väg som leder uppåt. Vi skall med vishet och förstånd på alla sätt beflita oss om rättrådighet [...] Vi skall leva väl och lyckligt både här och under den nu beskrivna tusenåriga vandringen”.

När jag läste den här texten tänkte jag att det här är ju reinkarnation de pratar om. Jag drog också flera paralleller till karma yoga. ”Dygden är utan herre”, säger orakelprästen, ”Skulden är den väljandes; gud är utan skuld”. Swami Sivananda citeras i Karma Yoga Book 1: ”Alla lär sig läxor i den här världen och utvecklas. Gud är bara ett vittne. Individerna har ett intellekt och fri vilja men när han handlar utifrån egoism skördar han frukten av ogynnsamma handlingar. När renheten ökar genom ett dygdigt handlande blir man gudomlig. Gud har inget ansvar”.

Det kan vara knepigt att möta Swami Sivanandas språk. Ord som Gud, dygd eller renhet förknippas ofta med något slags kyrkligt förtryck. Den svenska översättningen av Platons ord är kanske lite lättare att ta till sig. Myten om Er tänker jag vill förmedla något av det karma yoga också förmedlar. För det första är det inte nödvändigtvis ett liv i rikedom och ära som leder till lycka. Så verkar det också vara så att en av våra största uppgifter är att försöka förstå hur vi kan handla så konstruktivt och rättfärdigt som möjligt, både innan vi föds till detta liv och när vi väl lever det. Att handla konstruktivt och rättfärdigt främjar utveckling på ett djupare plan och när vi så småningom kan få kontakt med de djupare lagren av oss själva blir vi lyckligare och får också en mer kreativ och harmonisk relation med vår omvärld. Det verkar vara helt upp till oss själva att söka förståelse för hur vi ska handla ”rätt” och ansvaret för våra handlingar kan vi inte lägga vare sig på någon annan, på ödet eller på Gud, det har vi själva hand om.

Jag önskar er en härlig fortsättning på hösten!

Chinmayi

---

Work With Your Life First

Arbeta först med ditt liv

*Swami Niranjanananda Saraswati; publicerad i  
Yoga Chakra 4.*



Syftet med yoga är att tillägna sig yogan som en livsstil. En process måste ske från tamas till sattwa, och sattwa måste bli en livsstil. Grunderna för denna utveckling är: lämpligt, korrekt och sanningsenligt tänkande, beteende och genomförande, eller *sadvichara*, *sadvyavahara* och *satkarma*.

Det första villkoret: yama och niyama

Alla yamas och niyamas utvecklas som en reaktion på tamas i syfte att förändra dem till sattwa. Av alla de hundratals yamas och niyamas som existerar kan urval göras utifrån individens eget val, undervisningens ambitioner

eller utifrån det mål man vill uppnå. Maharshi Patanjali gjorde sitt val och valde ut fem yamas och fem niyamas, vilket uppfyllde hans ambitioner om raja yoga. På liknande sätt uppstod andra yamas och niyamas i hatha yoga, där olika förutsättningar behövde skapas. Även i jnana yoga och i bhakti yoga finns det olika uppsättningar av yamas och niyamas. Utifrån sina behov antog varje system några grenar av yama och niyama från huvudstammen av *sadvichara*, *sadvyavahara* och *satkarma*.

De visa placerade yamas och niyamas som de första komponenterna i det yogiska systemet. Detta är viktigt, eftersom det tyder på att de ansåg att syftet med yoga är att utveckla en bättre livskvalitet, ett bättre sinnestillstånd och en bättre förmåga att uttrycka sig. Att utveckla ett bättre sätt att inspirera, uppmuntra, stödja, hjälpa och växa. Därför, sa de, börja först arbeta med ditt liv. Asana och pranayama är sekundära, eftersom de är mer kroppsrelaterade. Pratyahara och dharana kommer på tredje plats: så som relaterat till sinnet och så vidare. De visa betonade att man måste börja arbeta med sitt liv först. Du måste börja med att finjustera, anpassa och förändra ditt liv, din tanke och ditt beteende först. Börja processen med det. Knyt an till idén om positivitet, och medan du gör det, spendera lite tid, en halvtimme eller en timme, på din fysiska hälsa: asana och pranayama. Ge lite tid, en halvtimme eller en timme, till din mentala hälsa: pratyahara och dharana. Ge också lite tid, tio minuter eller en halvtimme, till din andliga hälsa: meditation och samadhi. Tonvikten ligger på att arbeta med ditt liv för att förbättra det, och därför placeras yama och niyama först i yoga.

Idag tänker folk på yama och niyama som att det inte är värt något. De tror att de viktiga aspekterna av yoga är asana, pranayama och lite meditation. Men enligt de visa kommer livet först. Kroppen är en del av livet, sinnet är en del av livet, och den högre upplevelsen är en del av ett bättre liv. Så börja med att arbeta med ditt liv och gå sedan in på de andra aspekterna. Om du följer den här sekvensen blir yoga inte ett tillägg eller modefluga. Istället blir det en resa, en mänsklig upptäcktsresa för att nå kunskap.

## Nirvi Story

Berättelser från Yogasutra

Swami Nirvikalpananda Saraswati

## Sutra 1:19

*The videha and prakritilaya yogis have birth as the cause of asamprajnata samadhi.*

(Videha och prakritilaya yogis föds med egenskaper som gör att man kan nå asamprajnata samadhi.)



- Berätta mer om landet Samadhi, bad Sadhaka rishin nästa kväll. Tar det lång tid innan man når Nirvikalpa?

- Det beror på, svarade rishin. För de flesta människor är resan mycket lång - många livstider kan passera innan de når sitt mål - men det varierar. Vissa kan nå det på bara några år. Hur som helst, så är resan så vacker att det egentligen inte spelar någon roll hur lång tid det tar.

- Varför tar det mer tid för vissa människor och mindre för andra? frågade Sadhaka.

- Du förstår, det beror på deras karma. Det finns till exempel några människor som reser genom landet Samadhi och når så långt som floderna vi pratade om, som kallas Asamprajnata Samadhi. Men innan de kan gå vidare kallar Yama, dödsjuden, på dem, och de måste gå till hans boning under en tid. Senare föds de som små barn igen, och eftersom de redan en gång har kommit så långt som till Asamprajnata Samadhi, vet de vägen och kan ta sig dit mycket snabbare än andra människor. De kan nå Nirvikalpa när de inte är så mycket äldre än du är just nu.

- Vad betyder karma? frågade Sadhaka. Jag förstår inte riktigt det.

- Karma är lagen om orsak och verkan. Du förstår, människan är som en bonde som sår livets fält med handlingarnas sädeskorn. Eftersom han tänker att han inte behöver äta sin skörd, bryr han sig ofta inte om kvaliteten på fröna han lägger i jorden. Han bryr sig inte om sädeskornen är bra eller dåliga, om jorden och klimatet är gynnsamt för den sortens säd, eller om säden sås på rätt sätt enligt sanningens lagar. Efter att ha sått livets fält går människan till Yamas boning för att vila en tid. Under tiden växer säden han har sått, och när han kommer tillbaka till jorden är säden redo att skördas. Om han har sått sin åker med dålig säd kommer han att få en dålig skörd. Och, på samma sätt, om fältet såddes med bra spannmål, kommer hans skörd att bli bra. Detta kallas lagen om karma.

- Nu förstår jag det bättre, sa Sadhaka. Men hur kan andra människor, som inte har denna gynnsamma karma, nå Asamprajnata Samadhi?

- Det, sa rishin, ska jag berätta mer om imorgon.

Så slutade deras samtal den kvällen.

- Yoga Magazine september 1977

Kristina Mattfolk

Sammanfattning av "Kan en grundkurs i Satyananda Yoga



## reducera stressymptom?"

Fördjupningsarbete Satyananda Yoga  
Lärarutbildning 2021

### Utmattningssyndrom

En dag blev jag hemskickad av en kollega, okoncentrerad, ofokuserad, speedad, hade börjat glömma inbokade

möten, fick yrsel vid fikabordet, sov sämre och hade ofta kort stubin. Jag blev långtidssjukskriven för utmattningssyndrom (ICD-10-SE (F43.8A) tills den dagen då försäkringskassan utförsäkrade mig. Jag påbörjade min egen rehabilitering, den tvååriga yogalärarutbildningen/fördjupningskursen i Satyananda Yoga Sverige, Gässlingsbo i Bollnäs. När jag gått ett år på utbildningen fick jag ett bakslag och 2020 när jag examinerades hade utbildningen sträckts ut över fyra och ett halvt år.

Eftersom jag hade kommit tillbaka så pass bra och effektivt med hjälp av yogautövandet, ville jag se om mina elever upplevde någon skillnad efter en grundkurs. Jag ville veta om skattningen av de egna stressymptomen blev lägre (mindre symptom) efter genomförd Satyananda yoga-grundkurs jämfört med innan.

Deltagarna fyllde i ett självskattningsformulär om sin upplevelse av stress innan första lektionen och svarade sedan på samma frågor efter den åttonde och sista lektionen. Självskattningsskalan är Karolinska sjukhusets screeninginstrument Karolinska Exhaustion Disorder Scale 9, KEDS 9. De nio frågorna skattas utifrån en Likertskala hur starkt man har upplevt sina stressymtom under de senaste två veckorna. Stressymtomen är:

- Koncentrationsförmåga
- Minne
- Kroppslig uttrötthet
- Uthållighet (psykisk trötthet i vardagliga situationer)
- Återhämtning
- Sömn
- Överkänslighet för sinnesintryck
- Upplevelsen av krav
- Irritation
- Ilska

Före- och efterskattningarna visar en skillnad på upplevda symptom efter genomförd kurs. De upplevde, på gruppnivå, mindre stressymptom efter genomförd kurs. Förutom svaren i förtryckta formuläret KEDS 9 fick eleverna lägga till egna kommentarer, här är ett par av dem:

- Kroppen känns mer levande, såklart speciellt i anslutning till ett pass men också generellt bättre än innan kursen.
- En av eleverna har haft kronisk värk i nacke och huvud sedan 30 år tillbaka. Hon sa att hon aldrig hade testat någon fysisk terapi som inte gjort henne *sämre*. Yogan var den första fysiska träning där hon kunde släppa oron för att smärtan skulle öka och/eller att hon skulle skada sig. Avspänningen mellan de olika övningarna, menar hon, är det som har gjort att hon har klarat av lektionerna.
- Andra elever har även betonat att de uppskattar de långa passen, att de hinner komma ner i varv och att de kan behålla det till morgonen efter.

Mekanismer inom yogafilosofin som påverkar kropp och sinne vid stress

### *Asana*

(Traditionell översättning: *Sthiram Sukham Asanam*, Steady and comfortable should be the posture; Sage Patanjali, *Yoga Sutras*, 2:46)

Det krävs något mått av *drashta bhava* (drashta = vittne, oberoende iakttagare - medvetandet som vet vad som händer, ett inre själv; bhava = emotioner, världsligt - självobservation, vittnesattityd) för att en *asana* ska kunna kallas för yoga. Det innebär att varje övning i största möjliga mån genomförs med denna vittnesattityd; utövandet blir fränkopplat från utövarens ego.

"Sage Patanjali har talat om stegen i pratyahara för att utveckla vittnesattityd, drashta: Du kan stå tillbaka från dina engagemang och mål och bli ett vittne till allt som händer.../ /... Detta är processen av pratyahara sadhana, att uppmuntra sinnet till förändring" (Swami Niranjanananda Saraswati, *Sadhana*, Yogadrishti Series, 2013, sid 9).

Vidare om sinne-kropp vid stresshantering: "Den höga pressen som är vanlig i dagens moderna samhälle, leder till många stressrelaterade fysiska och mentala problem. Kroppens svar på stress påverkar alla fysiska system, eftersom det sympatiska nervsystemet skickar meddelanden som är avsedda att stötta i hanteringen av allvarliga hot eller nödsituationer, alltså i en tillfällig situation. När stressen får pågå en längre tid, kan kroppens krisreaktioner börja dominera kroppen; avslappning blir omöjlig och livskvalitén blir lidande. Det här överstimulerade livsättet behöver balanseras, och det är en absolut nödvändighet att lära sig hur man slappnar av fullständigt. Att slappna av fullständigt innebär att frigöra spänningar och gifter från musklerna, lederna och kroppens inre delar, andas långsamt och djupt för att aktivera avslappningsresponser och därigenom ge sinnet möjlighet att frigöra sig från påträngande tankar och känslor. Hatha yoga, i kombination med yoga nidra och meditation, erbjuder verktygen att stressa av på det här sättet. Genom regelbundet utövande skolar man om nervsystemet så att det parasympatiska nervsystemet blir stärkt och minskar påverkan av stress på sinne-kropp" (Sri Swami Sivananda Saraswati, Sri Swami Satyananda Saraswati, *Hatha Yoga book 8, A Guide to Sadhana in daily life, Conversations on the science of Yoga*, 2013, sid 32-33).

### *Pranayama*

(En serie olika andningstekniker.)

Yogisk andning lärs ut under grundkursen, det är en fördjupad andning, vilken inom yogan och även i gängse vetenskapliga studier, sägs påverka en rad olika organ och mekanismer i kroppen.

Vid inandning vidgas alveolerna, lungblåsorna som finns i lungorna, dessa har till uppgift att hjälpa till med syreutbyte vid andning, de expanderar vid en djupare inandning och underlättar syreupptagningen. Vid yogisk andning används diafragman, en tunn muskel som separerar bröstkorgen från bukhålan, som trycks nedåt vid inandning. Inandning påverkar det sympatiska nervsystemet som har en igångsättande uppgift för kroppen. Vid utandning pressas luften ur lungorna, även det sker med hjälp av diafragman, vilken då trycks uppåt och sänder signaler till det parasympatiska nervsystemet som har till uppgift att lugna ner kroppen.

Signaler har gått till hjärnan att den kan slappna av och signaler kommer tillbaka i form av avslappnande tankar, som hjälper kroppen att slappna av ytterligare. Diafragman ger massage till kroppens inre organ vid utandningen, för att

utandningen ska fungera lugnande bör alltså diafragman vara aktiv i utandningen. En förlängd utandning sänker blodtrycket och hjärtrytmen omgående. Utbytet av luft är också mer omfattande vid yogisk andning, större mängd luft når lungorna och blåser upp mer alveoler, vilket innebär ett ökat koldioxidutbyte.

Med lugn, jämn, regelbunden yogisk andning ökar alphavågorna i hjärnan, vilket leder till muskelavslappning. Diafragmans rörelser påverkas positivt av lugna, behagliga tankar, medan andningen lugnas ner och blir djupare. Yogisk andning påverkar även endorfinernas utsöndring i blodet, vilket lindrar smärta, rädsla och ångest.

### *Yoga Nidra*

(Djupavslappning där "kroppen sover men sinnet är vaket".)

Om avslappningsresponsen (fritt översatt från engelska och delvis sammanfattat): "Yoga nidra-stadiet verkar reflektera en integrerad respons genom hypotalamus, vilket leder till minskad aktivitet i sympatiska nervsystemet (ett aktiverande system) och en ökning av aktivitet i det parasympatiska (ett lugnande system).

Studier har visat att regelbundet praktiserande av yoga nidra orsakar en signifikant minskning i både det systoliska (när hjärtat drar ihop sig) och det diastoliska blodtrycket (när hjärtat slappnar av), hos patienter med högt blodtryck och den påverkar även cirkulationsnivån av stresshormonerna adrenalin och kortisol, vilka utsöndras av binjurarna.

Under yoga nidra uppnår organen och systemen i kroppen en djup fysiologisk vila och kroppens kraftfulla inneboende, regenerativa mekanismer sätts i rörelse. Som ett resultat blir kroppens vävnad ett fysiologiskt skydd mot stress och den blir mindre mottaglig för skadlig påverkan. Den djupgående upplevelsen av muskulär, mental och emotionell avslappning genom yoga nidra möjliggör en balans av psykiska och vitala energier inom de psykiska kanalerna (nadis) som omsluter den fysiska kroppen" (Sri Swami Satyananda Saraswati, *Yoga Nidra*, Yoga Publication Trust, Munger, Bihar, India, 2013, sid 188-189).

### *Meditation*

(Spontant tillstånd efter djup koncentration, att fokusera på en punkt/ett objekt).

Dr Rishi Vivekananda beskriver meditation (fritt översatt och delvis sammanfattat från engelska): "Meditation är en grupp metoder där vi "går inåt" och lär känna oss själva. Mentala avslappningsmetoder, (pratyahara), gör att vi kan dra oss tillbaka från världen och hitta frid inom oss. Pratyahara är att stänga av externa perceptioner och öppna upp för och låta interna upplevelser komma till vårt medvetande.

Det finns vetenskapliga bevis för att meditation flyttar kroppens funktion från stressresponsen av det sympatiska nervsystemets "slåss- eller fly" till det avslappnande parasympatiska nervsystemets "rest and digest" (vila och smälta) mekanism. Genom detta blir vi mer avslappnade fysiskt och mentalt och förebygger många sjukdomar som uppstår på grund av stress.

Vi har utvecklat invanda tankebanor om vårt liv och vår värld. Eftersom de tankarna är så starkt förknippade med formandet av känslorna vi upplever och de beslut vi tar om hur vi kommer att bete oss, är det viktigt att vi utvecklar förmågan att stanna upp och observera dem. Meditationen ger oss den möjligheten. Vi blir ett vittne till våra egna tankemönster och det ger oss möjligheten att välja dem eller välja bort dem" (Dr. Richi Vivekananda, *Practical Yoga Psychology*, Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India, 2005, sid 247, 251).



## Bakslag och återhämtning

Ett av symptomen på utmattningssyndrom är extrem trötthet som inte går att vila sig ur. Ofta kan en person som är inne i prodromalfasen (upptrappningsfas till utmattningssyndrom) av en utmattning gå länge med trötthet. I vår kultur är ett vanligt sätt att komma ur trötthet att börja träna. Det är inte helt ovanligt att den där sista träningsimpulsen blir det som får kroppen att kollapsa. Flera vittnar om ett "uppvaknande" som plötsligt infinner sig; "Det är klart jag är trött, jag hinner ju aldrig träna." Men i den akuta fasen krävs framför allt återhämtning. Sättet man ska börja träna på efter en återhämtningsfas måste planeras individuellt, klokt och inte minst långsiktigt. Det sägs att en halvtimmes promenad är det bästa, men det gäller bara dem det passar in på. Det kan handla om två hundra meter, för någon annan kan det räcka med att ta en dusch.

En person som är eller har varit utmattad kan ha stora psykiska utmaningar. Som exempelvis identitetsvariationer. Det kan vara det mest utmanande för en person, att inse att hon inte kommer att bli som den hon var innan insjuknandet. Därför behöver hon stöd att ta de steg som krävs, en rehabilitering som med klokskap guidar och leder, stöttar och tröstar. Detta kan, som jag ser det, vara avgörande för huruvida en person hamnar i utmattning fler gånger eller klarar sig ifrån mer allvarliga bakslag.

Min erfarenhet är att bakslag inte går att undvika helt och hållet, de behövs i viss mån, eftersom man behöver undersöka gränserna för vad man orkar och detta förändras och förskjuts med tid och vila. Någon som har gått in i ett utmattningssyndrom har i någon mån kört över sina behov. Kroppen och sinnet har signalerat och varnat många gånger om att bromsa, stoppa det skadliga beteendet som lett hit. En av utmaningarna är att trappa ned även på de positiva aktiviteterna. Inom Satyanada yoga ingår raja yoga som består av åtta steg, eller delar. En av delarna kallas niyamas, personliga förhållningssätt, där självkännedom, eller swadhyaya ingår. Det är lätt att se varför ett stort mått av swadhyaya krävs för att kunna åstadkomma återhämtning men det är bara individen som kan bedöma vad som fungerar och inte minst, vad som har fungerat hittills. Det tar tid att lära sig att först kartlägga sina automatiska tankar, och de automatiska beteenden som dessa leder till, och sedan försöka bryta dem. Det är lätt att tappa hoppet, eftersom det inte ens till en början märks att man har gjort av med all energi, det kommer "som en blix från klar himmel". Men det gör det aldrig, det kommer kanske smygande över tid, så att man inte har märkt det komma, men det finns oftast en möjlighet att få fatt i orsak och verkan.

Hur kan stress hanteras via livsstil?

Vi har blivit sjuka i en dysfunktionell kultur, därför kan vi inte anpassa oss till den, det har vi redan försökt göra. Vi behöver lära oss att tänka nytt och det är ett stort, omfattande arbete.

Ett arbete som kan innebära sorg, ibland leda till depression och ångest, men som är nödvändigt för att vi ska hålla i ett längre perspektiv.

Genom yogan har jag fått lära känna min kropp och hur den signalerar till mig, när den mår bra och hur den signalerar när jag inte ger den vad den behöver. Ett av de viktigaste fynden var att jag ofta slarvat med att förhöja och bekräfta det som har fungerat. Alltför stort fokus har lagts på analyser kring vad som gick fel. Det har varit en lång resa och det som varit svårast är acceptans, att acceptera att jag inte längre är sån jag var innan utmattningen. Genom att undervisa och genom mitt eget praktiserande har jag långsamt kunnat komma till klarhet kring vad jag behöver idag.

”Om man införlivar asana, pranayama, avslappning, yoga nidra och koncentrationsövningarna trataka och ajapa japa, i sin vardag som en rutin, är det möjligt att hantera all sorts stress i världen. Vi kan utveckla förmågan att upprätthålla hälsa i de mest ogynnsamma omständigheter. Styrkan att uppleva sin inre kraft i de mest utmanande situationer som världen kan kasta på en kommer att uppstå. Detta är att tillämpa yoga i sitt liv” (Sri Swami Sivananda Saraswati, Sri Swami Satyananda Saraswati, *Hatha Yoga book 8, A Guide to Sadhana in daily life, Conversations on the science of Yoga*, Yoga Publication Trust, Munger, Bihar, India, 2013, sid 34).

/Kristina Mattfolk

Du kan läsa fördjupningsarbetet i sin helhet [HÄR](#)

## Nytt lösenord till hemsidan

För att komma in på medlemssidorna på vår hemsida, anger du lösenordet: hariom23

## Navaratri 15-24 oktober

Nu är det Navaratri igen och du hittar inspelningar på havan och mantras för din sadhana på [www.yogasverige.se](http://www.yogasverige.se)

Under fliken MER finns NAVARATRI  
Lösenord: DurgaMa

Med önskan om fin och fridfull Navaratri

Om shanti



## FRÅGESPALT

Här har vi tänkt att vi svarar på frågor. I första hand kommer det vara Swami Maitreyi, Gopala & JayAtma eller någon ur redaktionen som svarar på frågorna. Om vi inte kan svara på dem så försöker vi hitta någon som kan. Om du har frågor så skicka dem till Gopala; [info@gavleyogaskola.se](mailto:info@gavleyogaskola.se) eller JayAtma; [lena@yogakatrineholm.se](mailto:lena@yogakatrineholm.se)

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

Är du aktiv yogalärare och medlem i SYS?

Medlemssidan finns på

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

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

Lösenord: hariom23

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

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](mailto:lana@yogakatrineholm.se)

## 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 Chinmayi:

[canellejoachim@gmail.com](mailto:canellejoachim@gmail.com)

## Vill du engagera dig i SYS?

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

- administrativt arbete
- karmayoga på kursgården
- nyhetsbrevet
- hemsidan
- annat

Skriv till JayAtma på  
[lana@yogakatrineholm.se](mailto:lana@yogakatrineholm.se) och berätta  
vad du vill vara med på så hör vi i  
styrelsen av oss när vi behöver hjälp.

TACK!

## Följ oss på Facebook!

Om du inte redan gör det, gå in på länken nedan och följ Satyananda Yoga Sverige på  
Facebook där vi delar evenemang, citat från Swami Satyananda och Swami Niranjan  
etc



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

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

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

[Avsluta prenumerationen](#)

