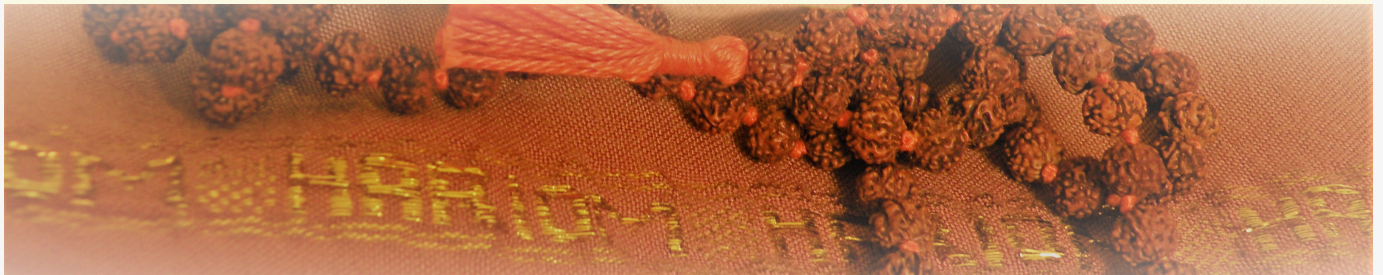


## Satyananda Yoga Sverige

Nyhetsbrev 68



### INNEHÅLL

- Redaktören talar
- 2020 - året för ett vaket hjärta och stilla sinne
- Swami Maitreyi berättar
- 2000-talets yoga - Bhakti yoga
- Frågespalten - "Vad är en asana?"
- Eka Pada Pranamasana - en reflektion
- Böcker skrivna av SYS medlemmar
- Tips från Isha

#### **OBS!**

*Våra nyhetsbrev är långa, de bryts därför i de flesta e-postprogram. För att se hela nyhetsbrevet behöver du klicka på "Visa hela meddelandet" som kommer upp längst ner eller klicka på "view in browser" ovan till höger.*

*De finns också på hemsidan som en pdf under inlogget.*

---

### Redaktören talar

Hari Om!

Vi hade ett fint årsmöte igår, söndag 29 mars. Det är alltid lika roligt att mötas, även

på zoom. Det blev flera intressanta diskussioner om hur vi kan arbeta digitalt, om att inkludera södra Sverige mer i SYS m.m.

Det vi inte pratade om var den förändring som vi började diskutera i början av året. I och med Coronans framfart är det många av oss som fått fullt upp med att se över hur vi kan fortsätta att dela med oss av yoga till allmänheten. Det är stora omställningar på alla plan för oss. Det tillsammans med att många medlemmar engagerade sig och också hade funderingar på om det verkligen är det bästa förslaget som styrelsen hade, så valde vi att låta den eventuella organisatoriska förändringen ta längre tid. Vi fortsätter alltså detta år med att diskutera vidare.

De möten vi haft på zoom finns att lyssna på under inlogget på hemsidan. Lösenordet är medlem2020. Tyvärr blev inte årsmötet inspelat igår. Men protokollet kommer som vanligt på mail till alla medlemmar.

Det känns märkligt det som händer omkring oss nu. Det är dramatiska förändringar som sker snabbt. Det är många känslor och tankar som far runt och vi får verkligen möjlighet att se oss själva. Både styrkor och tillkortakommanden. Samtidigt som vi applicerar social distansering så upplever jag att vi också kommer varandra påtagligt närmare på ett annat plan än det fysiska. Jag upplever en öppenhet och ärlighet hos dem jag kommer i kontakt med. Det är en märklig och också intressant tid vi lever i.

Varje termin på Yogaskolan väljer jag att ha det som jag kallar för "Veckans övning". Något som kursdeltagarna får med sig hem att träna på mellan gångerna. När jag startade kurserna i januari så frågade jag dem som har gått ett tag hos mig vad de tyckte vi skulle fokusera på den här terminen, hade de några önskemål? Några sa medveten närvaro och andra sa kärleksfull vänlighet (maitri). Det fick bli båda. Så här i efterhand kan jag inte tänka mig något bättre tema än dessa båda för att förbereda oss för den här tiden vi befinner oss i och det vi har framför oss, en framtid som de flesta nu är medvetna om att de inte vet någonting om.

Vi behöver vara medvetet närvarande för att inte förlora oss i de starka känslor som kan dra igång i oss, för att kunna se nyktert på den information vi får, för att kunna höra fåglarnas sång, se blåsipporna och känna den ljumma vinden, se våra nära och kära om än bara genom videosamtal.

Vi behöver utveckla kärleksfull vänlighet gentemot oss själva och andra så vi kan känna att det finns något mer än rädsla och oro, för att fördjupa kontakten med vårt inre och de positiva känslorna och kvaliteterna som också finns där, att acceptera oss själva precis så som vi är med rädslor, panik och ångest.

Sista veckan på kurserna gjorde vi denna lilla övning och jag uppmanade kursdeltagarna att lära ut den också till andra i sin närhet.

**Övning kväll och/eller morgon**

- Tänk dig ett rum eller en rymd i bröstkorgen – hjärtats rymd.
- Fyll hjärtats rymd med vänlighet, kärlek, värme.
- Kliv in i det rummet
- Upplev dig omfamnad av värme, kärlek och vänlighet.
- Tänk tre vänliga tankar om dig själv.
- Tänk tre vänliga tankar om nära och kära.
- Tänk tre vänliga tankar om främlingar du möter i din vardag, t.ex. kassörskan i affären etc.

## Morgon

Bestäm dig för att praktisera vänlighet under dagen.

Innan övningen på kvällen gradera mellan 1-10 hur du har lyckats med din intention.

Se över tid om det blir någon förändring i ditt beteende och mående.

Nu njuter vi av vårens ankomst.

Om Shanti

JayAtma

PS

*Anmäl dig gärna till Swami Omgyanams kurs i juni på kursgården. Vi hoppas fortfarande att den ska kunna bli av. Du behöver inte betala någon anmälningsavgift ännu eftersom tiderna är osäkra. Men det kan vara bra att se hur många som är intresserade om det fungerar att hålla kursen. Läs mer [här](#).*



## Swami Satsangi

### 2020 - året för ett vaket hjärta och stilla sinne

Översättning: Atmanivedan

*När du blir lycklig av att se något vackert, minns då att känslan inte kommer av det vackra utanför dig. Lyckan kommer av att*

*det gudomliga som bor i ditt hjärta öppnar fönstret för att se skönheten bättre, och då kan du uppleva din gudomliga kärna som alltid finns där.*

- Ramayana

Tiden är kommen att väcka ditt hjärta och stilla sinnet. Tiden är kommen att leva ett liv där du kan uppleva glädje i varje ögonblick. Upptäck och väck din egen kraft. Att väcka hjärtat betyder att öka 'bhaktikvoten' (BQ, som intelligenskvoten, IQ). Det är bara bhakti som kan ge dig inre styrka. Bhakti betyder tillit och medvetenhet om att något guidar dig, skyddar dig och om att jag inte är ensam.

Enligt Ramayana, som beskriver Navadha Bhakti (bhaktis nio former) består den första instruktionen av rätt associationer. Associera dig med det positiva, med godhet, kärlek och frid. Det här är det första och viktigaste steget mot positiv förändring i en själv. Det är inte bara associationen till människor eller situationer som spelar roll. Den här medvetenheten måste sträckas till sinnet också, för våra sammanhang är inte bara fysiska. Det börjar från livets grund. Till och med maten du äter, vad du har på dig, hur du börjar din dag och vad du gör. Fråga dig själv 'Vad associerar jag mig med varje ögonblick av min dag? Är det positivt, eller identifierar jag mig med rädsla, oro, osäkerhet, ilska? Skapar det mer energi i mig eller lakar det ur mig och gör mig toxisk?' Det är så du måste börja tänka: 'Är det bra för min mentala, känslomässiga och andliga utveckling? Är det nödvändigt eller onödigt?' Och försök sedan ta bort det som inte är välgörande för dig.

Ibland lyckas du kanske och ibland kanske du misslyckas, för vanor är mycket svåra att ta bort. Men ge aldrig upp och känn dig inte besegrad - varje gång du snubblar eller ramlar, bara res dig igen istället och fortsätt din ansträngning. För i bhakti finns inga nederlag och allt är möjligt. Attityden blir 'Nederlag möter jag om de kommer, reser mig över dem, justerar vad jag missat och fortsätter att röra mig mot den positiva energin.' På det här sättet blir varje misslyckande ett avstamp mot framgång och försök leva så i år.

Om du lever så kommer du definitivt få bhaktisyn - 2020-talets synförmåga. Vad är bhakti? Det är raffinerad känsla. Ta känslan ilska, vad blir den som raffinerad? Energin är samma, men när den raffineras, transformeras och kanaliseras in i konstruktiva och positiva saker, då blir den positiv energi. Det negativa balanseras och blir positivt och upplyftande för dig. Därför är den viktigaste frågan just nu 'Vem väljer jag att associera mig med?' Det är ämnet för reflektion detta år. Och om du lite i taget gör det, så kommer du upptäcka positivitet i dina tankar, handlingar och hela liv. Det är hemligheten. Positivitet är receptet för din framgång och glädje.

Du kommer behöva anstränga dig - utan ansträngning får du ingenting. Och ansträngningen är att gradvis rycka upp allt som inte är nödvändigt och allt som inte är bra för en själv med rötterna. Börja med att fråga dig 'Är detta nödvändigt? Den här tanken är inte nödvändig, den gör mig inget gott, den stör mig utan anledning och den står inte för något som faktiskt finns, jag kanske föreställer mig'. Hur vet du ens att allt du tänker är riktigt eller sant? Om du börjar tänka såhär idag, kommer du vid årets slut ha kommit ett steg på bhaktivägen.

Den här texten är översatt ur Rikhiapeeths tidning som kommer ut 6 gånger/ år och går att läsa i sin helhet [här](#).

**Swami Maitreyi**

## "Yoga från stund till stund"

Hari Om kära Satyananda Yoga vänner i Sverige,

I februari kom jag tillbaka till Sverige från Indien och Ganga Darshan. Det är ganska stora förändringar som har skett i ashramet de senaste åren i och med att Swami Niranjan (Swamiji) beskrev att vi gått in i Satyananda yogas andra kapitel efter konventet 2013 då vi firade 50 år.



Det första Swamiji sa var att syftet med det första kapitlet var att sprida yoga och sankalpan var "yoga från kust till kust och från dörr till dörr". Syftet med det andra kapitlet är att konsolidera och fördjupa yoga genom att vara seriös i sitt utövande, engagerad i traditionen och ta yogan på allvar. Sankalpan är "yoga från stund till stund". Vad det innebär i vars och ens liv tål att reflektera över. Vad det innebär i vår tradition har vi sett växa fram över de senaste åren från 2013.

*"The first chapter of yoga propagation is over; yoga teachers, yoga centres and yoga practitioners can be found everywhere today. Now the second chapter begins, which is focused on consolidation of yoga and better application of yoga, with **sincerity, seriousness and committment**"*

- Swami Niranjan

Förra året sa Swamiji att han hade etablerat de nya kurserna som presenterats under symposiet 2018 för både Bihar School of Yoga och Sannyas Peeth. BSY har sedan 2014 gett nya kurser som Swamiji inte längre kallar kurs utan *yatra* som betyder resa eller pilgrimsresa, därför att nu är det inte bara yogakurser vi går utan en resa tillsammans för att upptäcka och uppleva både yogas djup och höjd och ändlösa vidd. De yatras som hållits har varit i enlighet med Yoga Chakra - yogans hjul, som Swami Satyananda introducerade redan på 60-talet som kärnpunkten i Integral yoga: hatha yoga, raja yoga, kriya yoga, karma yoga, bhakti yoga och jnana yoga. Förra året gavs

hatha yoga yatra, raja yoga yatra och kriya yoga yatra 1, 2, 3 och 4 samt yoga vidya progressive training 1 och 2.

Själv började jag raja yoga yatra 2016 och vi var då 80 deltagare och förra året då vi hade kommit till raja yoga 4 var vi 11 kvar. Och det kändes verkligen som om vi gör en resa tillsammans. Vi har träffats varje år under 5 dagar, fått fördjupade insikter och kunskaper genom Swamijis satsanger och lektioner, nya övningar som vi sedan under året har utövat, fördjupat och tillämpat var än vi har varit i världen.

Swamiji har börjat använda benämning yoga vidya - yogavetenskapen. Vidya betyder också den sanna källan till kunskap som vi alla har möjlighet att koppla in oss till.

Yoga vidya är:

- Att knyta an till yogas intention och syfte
- Att fördjupa förståelsen av yoga
- Att följa yogatraditionen
- Att integrera yoga i ditt vardagsliv
- Att tillämpa och leva yoga

Swamiji har också introducerat nya yamas och niyamas för oss. De första är glädje, *manah prasad*, och att upprepa mantra, *japa*. De tillhör den allra första yogatraditionen vi känner till och räknas som yogans ursprung, pashupat yoga. Glädje för att det är vad vi söker i livet, japa för att det är metoden att komma i kontakt med vår inre källa och hitta tillbaka till den ursprungliga, oförstörda glädjen, glädjen utan yttre orsak, *ananda*.

Förra året lade Swamiji också till ytterligare en reflektion; att varje gång vi tycker eller tror att vi behöver eller vill ha något att fråga oss tre gånger, "Behöver jag verkligen det här?" och "Vill jag verkligen ha det här?". Om vi svarar ja på frågorna all tre gånger, kör på, om inte stanna upp. Han har också poängterat att nu är det viktigt att vara glad, positiv och att hjälpa och stödja varandra.

Hari Om Tat Sat,  
Swami Maitreyi

---

### Sn Atmanivedan

## 2000-talets yoga - Bhakti Yoga

Eftersom Swami Satyananda talade om 2000-talet som bhakti-åldern, vill jag dela



några texter som presenterar bhakti yoga - yogisk känslöhantering. Den första kommer här. När Swami Niranjan och Swami Satsangi pratar om bhakti yoga gör de det på ett sätt som är så stort, så fritt och samtidigt så vardagligt. För mig levandegjorde de koncepten som vi kan läsa om i skrifter som Narada

Bhakti Sutras, Shandilya Bhakti Sutras, Ramayana, Mahabharata osv. Först då blev bhakti levande och förändrade mitt liv, först när jag hörde Swamiji och Swamiji gesatsang på temat. Jag har alltid varit ganska klipsk och haft lätt att lära. Det gör att jag identifierat mig mycket med mitt intellekt. Genom att få mitt namn Atmanivedan, som hör till bhaktiyoga, så har jag utforskat en del av mig jag inte visste fanns. Det har expanderat det jag vet om mig själv och det jag vet om livet. Ett annat sätt att säga är att det har gjort mig mer mig och mer liv. Förhoppningen är att kunna förmedla åtminstone något av Swami Niranjans och Swami Satsangis outsinliga inspiration och visdom. Alla brister i texten tillfaller mig och all klarhet dem.

Bhakti yoga är den yogagren som rör känslöhantering och känslolivet. Precis som Karma yoga och Jnana yoga är den attitydbaserad, det är den yttre yoga som tar plats i ditt liv, som ett kvitto på den inre praktiken som du gjort, men också som din ansträngning att leva yoga. Ofta översätts bhakti med hängivenhet och ofta antas det att en gudom är fokus för denna hängivenhet. Så kan det vara. Om det inte känns naturligt för dig, så behöver du bara medan du läser den här texten veta att bhakti yoga är bredare och djupare än så. Bhakti yoga passar alla som har känslor. Bhakti är raffinerad känsla, precis som socker är raffinerad sockerbeta. En sockerbeta i kaffet vill ingen ha, men en sockerbit passar många. Swami Niranjan beskriver bhakti som det raffinerade känsloliv som möjliggör öppet hjärta i kombination med total obundenhet. Har du någon gång provat att raffinera din ilska, oro, eller annan känsla för att upptäcka vad som är dess essens? Och hur i hela friden gör en det.

Bhakti yoga erkänner att alla känslor består av samma sak, energi i rörelse (du kan jämföra med det engelska ordet för känsla, *emotion*, e-motion - energy in motion). Det går att tänka sig känslor som en kristallkula. Den ser olikfärgad ut beroende på underlaget. När kristallkulan vilar på en grön duk, kommer den se grön ut, när den vilar på en röd duk kommer den se röd ut för att den reflekterar underlagets färg. När känslökristallen vilar på en duk av pengar kommer den ta girighetens eller orons färg, beroende på vad du har för bagage. När känslökristallen vilar på ett barn kommer den kanske ta omsorgens färg. Kristallkulan kommer att reflektera underlagets färg så länge du tittar på den med fokus på underlaget. Att byta utkikspunkt så att det går att se kristallens klarhet, din egen intention och sanna natur - oavsett vilket underlag - situation och omständighet - den vilar på är bhakti yoga. Det gör att bhakti yoga inte

kan begränsas till några specifika känslor, utan alla känslor är del av den självupptäckt och känslöhantering som bhakti yoga är. Det finns ingen som är obekant med bhakti; alla har vi känslor. Bhakti yoga pekar helt enkelt på att råvaran till de mest expansiva tillståndet, känslorna, redan finns inom oss. Bhakti yoga ger oss också sätt att upptäcka det. Det finns en så fin vers i texten Ramayana, som innehåller en liknelse som säger detsamma:

*När du blir lycklig av att se något vackert, minns då att känslan inte kommer av det vackra utanför dig. Lyckan kommer av att det gudomliga som bor i ditt hjärta öppnar fönstret för att se skönheten bättre, och då kan du uppleva din gudomliga kärna som alltid finns där.*

Ofta beskrivs bhakti yoga i form av nio typer av upplevelser och attityder som ger möjlighet att använda våra egna känslors inneboende kraft till att uppleva vår sanna natur. De nio är inte en sekvens eller trappa med gradvis svårare övningar. Det är nio attityder eller kanaler som i sig själva var och en leder till bhakti - ren kärlek. Bhakti yoga börjar precis där du är och med alla de känslor du har just nu. Inga känslor är avskilda från bhakti yoga, för bhakti yoga är yogisk känslöhantering. Alla känslor kan användas och länka dig till ren kärlek, bhakti, din sanna natur. Det vi känner som kärlek är sockerbetan med jord och skal och allt, medan bhakti är sockret.

## **Satsang**

Bland de olika bhakti-kanalerna omnämns satsang ofta först. *Sat* är sanning på sanskrit och *sanga* är associering eller sammanhang. När vi läser i skrifterna får vi till oss att satsang är att vara nära heliga människor och ta in vad de säger om den yttersta sanningen. Satsang är också den effekt av lätthet, harmoni och tillfredsställelse som det ger oss. Min upplevelse är att det beror på att den här yttersta sanningen är grunden till eller detsamma som vår egen personliga sanning, som blir tydligare för oss då. Många som lyssnat på eller läst vad Swami Niranjan och Swami Satsangi säger om satsang får också en känsla av att satsang verkligen hör hemma i vardagen. Det är lätt att tänka att det är få förunnat att leva med en mästare, så satsang är svårt för oss. Genom att flytta fokus till den process som satsang startar i oss att identifiera och bli ett med vår egen sanning, mer än själva formen som beskrivs i skrifter, så blir det genast väldigt, väldigt spännande att fundera kring hur vi kan ha satsang i vårt liv.

Satsang i vardagen är att välja sammanhang som underlättar för oss att vara i kontakt med vår egen lätthet, harmoni och glädje för att det är vår ingång till att upptäcka att vi i grunden är lätthet, harmoni och glädje. Att välja att minska ned på tärande relationer, till exempel genom att undvika energitjuvar är ett sätt att praktisera satsang. Ett annat sätt är att låta dagens första aktivitet vara något som stärker kontakten med eller utforskar den inre sanningen. När vi fortfarande är mellan sömn och vakenhet, när locket till det undermedvetna fortfarande står på glänt blir effekten



av satsang extra stark. Effekten av nyheter och sociala media blir också extra stark. Effekten av allt blir extra stark. Ytterligare ett sätt att praktisera satsang i vardagen är att äta bara sådant som gör dig väl, att tänka bara sådant som gör dig väl.

Helt utan att trycka undan känslor, kan vi genom val av kontakter och sammanhang börja styra vilka känslor som dominerar inom oss. Att börja där en är och låta sig vara precis så känslostyrd eller avstängd som en är, är en del av bhakti yoga. Du behöver inte vänta med att praktisera bhakti yoga till dess du känner för att gråta framför en gudabild. Det handlar inte om det. Vi kan alla börja där vi är men samtidigt också ta hänsyn till hur ens eget känsloliv fungerar och utifrån det välja associationer och sammanhang. Det är satsang. Vi kan (och får!) välja sammanhang som ger utrymme att uppleva konstruktiva känslor och att processa och släppa det som begränsar. Det kan betyda att avstå från mobilen och nyheter innan frukost. Det ger tid att vakna i kontakt med sig själv istället för med omvärlden. Det ger möjlighet för den som vill, att praktisera ett kort yogaprogram för att stärka den personliga totala balansen. Swami Niranjan rekommenderar digital fasta som en grundläggande del av satsang. Att välja en dag utan sociala medier, att lägga bort skärmarna tidigare på kvällen, eller att ta upp dem senare på morgonen är olika sätt att fasta digitalt. Det bryter associationerna till känslor som väcks av omvärlden. Det ger också möjlighet att skapa kontakt inåt och att upptäcka vilka känslor som redan rör sig inombords. I processen att välja sina associationer väcks självkännet, som möjliggör kloka val av sammanhang och kärleksfulla sätt att bemöta sig själv och sitt känsloliv i svåra sammanhang. I förlängningen gör det att var och en kan utveckla förmågan att viljemässigt väcka de känslor som ger kontakt med den egna inre sanningen.

Ett sätt att tolka satsang är att låta yogapraktiken bli så 'Sat', så genuin som vi kan och att associera oss själva med den praktiken. I Stockholm är vi en grupp om 13 deltagare som hösten 2019 startade en Sadhana Sanga, en gemenskap för yogisk fördjupning. Vi träffas varje månad och har mellan träffarna kontakt via nätet. Vårt sätt att göra praktiken genuin, är att praktisera enligt boken *A systematic course in the ancient tantric techniques of yoga and kriya*. Det är en bok som skrevs av Swami Satyananda och hans nära elever under sent 70-tal och tidigt 80-tal som en postkorrespondenskurs, med månatliga hemövningsprogram. Den är avsedd att ta oss från vår nuvarande yogaupplevelse (nybörjare eller avancerad) och göra oss totalt förberedda för högre yoga på bara två år. Det sker genom att ge yogaprogram som gradvis gör oss friska, välbalanserade och ger självupptäckt nog att vi kan programmera om vårt sinne från invanda mönster som begränsar livskvaliteten och vår potential. De yogaprogram vi följer har två väldigt uppenbara styrkor, de kommer direkt ur en källa till klassisk yoga och har en väldigt klar intention. Det gör att vi kan "låna" den intentionen och uppleva de uttänkta effekterna. Genom att praktisera de här programmen, kan vi upptäcka oss själva utanför de ramar vi själva och vår uppväxt och utbildning satt upp för vilka vi är, vad vi kan eller vad vi förväntar oss att

yogan ska ge oss; vi kan upptäcka yogasadhana. På detta sätt blir vår sanga, vår association till yoga som livsväg stärkt. Dessutom finns i gruppen ytterligare en aspekt. Det är samhörigheten i en grupp där alla har en likartad men inte identisk intention. Gruppen stöttar varandra och bara att den finns underlättar stadighet och kontinuitet i den egna praktiken. Eftersom den personliga sadhanan också blir en gruppsadhana stärks också effekten fast vi praktiserar var för sig, på samma sätt som det kan upplevas starkare att utöva yoga eller meditera i grupp, jämfört med att göra det själv.

Vår känsla och förhoppning är att den associering mellan yogasadhana och utövaren som sadhana sanga skapar också underlättar satsang i vardagen. Sadhana sanga strävar efter att samhörigheten mellan deltagaren och hens egen sanning ska få ta allt större plats i livet. Det är något jag definitivt upplever för mig själv. När satsang blir en attityd och ett förhållningssätt i vardagen, kan vi uppleva friheten och förmågan att oftare och oftare välja sådana sammanhang som gynnar oss och stärker det konstruktiva i och kring oss.

Om du blir intresserad av att starta en Sadhana Sanga i ditt område, så tveka inte! Eftersom det går att lägga upp det med helt eller delvis distans, så kan det fungera väl också i mer utspridda områden. Om du vill bolla idéer och ta del av våra lärdomar, är du varmt välkommen att höra av dig. Lättast nås jag på [atmanivedanamanda@gmail.com](mailto:atmanivedanamanda@gmail.com). Det går också att ringa [076-3232108](tel:076-3232108).

---

## Frågespalt

Här har vi tänkt att vi svarar på frågor. I första hand kommer det vara Gopala & JayAtma 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)

Fråga från en medlem.

**Vad är en asana, kan vad som helst vara en asana?**

Svar: JayAtma och Atmanivedan

Om man tittar på vad ordet asana betyder så översätts det bl.a. med "säte". Asana

används för det som man sitter på. En liten matta eller ett djurskinn. T.ex. kan man säga "Kan du ge mig en asana att sitta på?"

I sankritlexikonet står det *"Asana in raja yoga, a physical posture in which one is at ease and in harmony with one-self; the third limb of yoga as described by Patanjali in Yoga Sutras; seat; posture for meditation or for health; in hathayoga, a specific body posture to balance and channel energy (prana), open the chakras and remove energy blocks."*

"Asana i rajayoga, en fysisk position i vilken man är avslappnad och i harmoni med sig själv; den tredje grenen i yoga som beskrivs av Patanjali i Yoga Sutras; säte; position för meditation eller hälsa; i hathayoga, en specifik position för att balansera och kanalisera energi (prana), öppna chakras och avlägsna energiblockeringar." (fri översättning av JayAtma)

I rajayoga är det alltså en position som är bekväm och stadig där man är i harmoni med sig själv. Kan då vilken position som helst bli en asana? Teoretisk ja kanske, så länge man är bekväm och stadig och i harmoni med sig själv. När man står i kassan i affären. När man rensar ogräs, när man sitter vid datorn etc.

En position för meditation och hälsa - ja det kan ju också var ganska mycket. Man kan hamna i meditation när man går och det är bra för hälsan.

I hathayoga är asana en position där man balanserar ida och pingala, öppnar chakras och tar bort energiblockeringar. Även här skulle det kunna vara vad som helst eftersom det teoretiskt kan hända i vilken situation som helst.

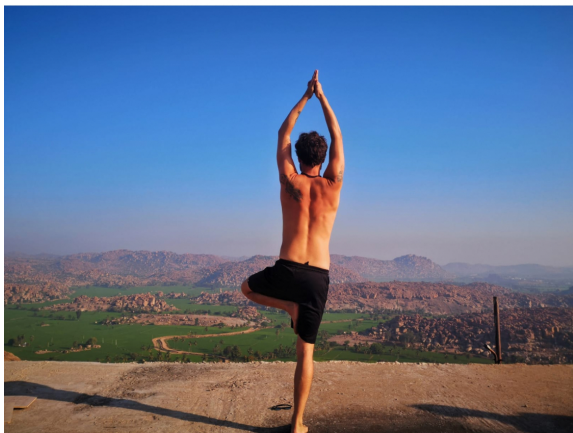
Men talar man om asanas i yoga så kommer man till specifika positioner som visat sig underlätta för allt ovanstående, enligt de som har och har haft längre och djupare erfarenhet. Skillnaden mellan en fysisk övning och en asana skulle man kortfattat kunna säga är graden av medvetenhet och närvaro, samt vilken intention den utförs med. En asana bör helst beröra alla koshas och det gör den troligen till stor del oavsett hur medveten man är om det. Men det blir mer en asana när man är medveten om det och har den intentionen under utförandet. Det här visar att vi alla är nybörjare på området eftersom de flesta inte är medvetna om alla koshas i en asana. Vi kommer till kroppen, kanske andningen, eventuellt också tankar och känslor, men mer än så är det oftast inte.

I Asana Pranayama Mudra Bandha uppmuntras vi att se asana som varandetillstånd (states of being) snarare än som rörelser och positioner. Att undersöka vilket sorts tillstånd en asana försätter vårt väsen i kan vara en givande väg till självupptäckt och hjälpa till att leda uppmärksamheten bortom de fysiska koshas.

Det som mästare har lärt och visat oss, kan vi luta oss mot och vila i. Det är vanligt och lätt hänt att man vill lägga till rörelser och positioner när man hittar något som är bra utan att ha den erfarenhet som krävs för det. När man har balanserat ida &

pingala, öppnat alla chakras, är i kontakt med alla koshas inklusive vijnanamaya och annamaya kosha, är bekväm och i harmoni med sig själv i positionen/rörelsen så har man kanske befogenhet att lägga till eller dra ifrån i det system som redan finns.

### Eli Cisneros Setterwall



## Eka Pada Pranamasana

Eka Pada Pranamasana (one legged prayer pose/tree pose, enbent böneställning/trädet)

i Hampi, Karnataka, Indien

Effekt: Ökar styrka i fot och vadmuskler, förbättrar balans och fokus.

Denna asana har tilltalat mig djupt ända sen jag första gången stötte på den. Det finns så mycket att hämta i den här till synes enkla övningen.

Att stå på ett ben med armarna ovanför huvudet ger ingen möjlighet för slapphet i hjärnan. Tankarna kan inte fara omkring om stabilitet och stillhet ska uppnås. Därför är det så lätt att på en gång upptäcka om vaksamheten försvinner och autopilot-tankarna tar över. Då börjar vacklandet och svajandet från sida till sida. Utan tankarna; stillhet och fokus. En mycket effektiv övning för att uppnå en djup koncentration och stillhet i hjärnan, kroppen och sinnet.

Namnet på sanskrit kan översättas till enbent böneställning. Utövaren kan lika gärna ha händerna i en böneposition framför bröstet som ovanför huvudet. Att möta världen med händerna framför bröstet indikerar för mig ödmjukhet och öppenhet. Enligt min erfarenhet är det kvaliteter som utvecklas i takt med att utövandet fördjupas.

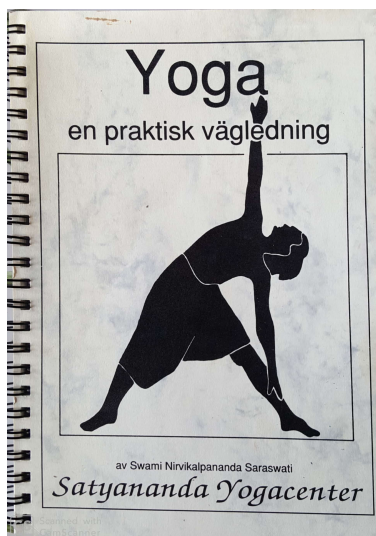
Denna asana kan också kallas för trädet. Trädet, med rötterna stadigt rotade i marken, med stammen stadigt centrerad och grenarna som ständigt sträcker sig mot himlen, är en stark symbolik i övningen. Ingen gräns är omöjlig så länge strävan att växa och utvecklas finns där. Ingen storm knäcker dig så länge du är centrerad och rotad.

Med öppenhet inför vad övningen kan göra för dig och med vaksamhet på effekterna av den, så kan den transformera dig. Förhållningssätt och intention är viktiga aspekter här.

Lek med trädet. Se vad den gör för dig.

## Böcker om yoga skrivna av medlemmar

Det går bra att vara återförsäljare. Vid varje bok ser du vem du ska kontakta för inköp och mer info om priser. Det är uppskattat om varje center kan ha dessa böcker till försäljning.



### Yoga en praktisk vägledning

Swami Nirvikalpananda Saraswati

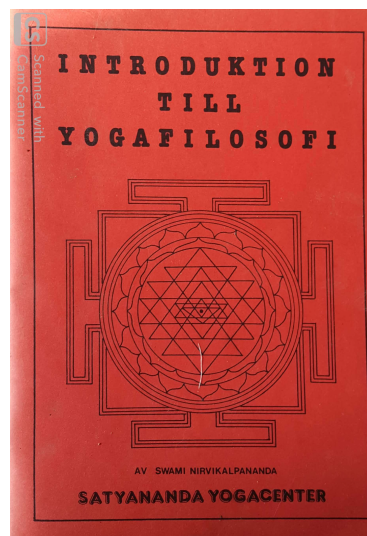
Pris vid köp av minst 10 böcker:

Affilierade 70:- (momsbefriat)

Medlemmar 90:- (momsbefriat)

Rek utpris: 150:-

Kontakt: [nirvi108@outlook.com](mailto:nirvi108@outlook.com)



### Introduktion till yogafilosofi

Swami Nirvikalpananda Saraswati

Pris vid köp av minst 10 böcker:

Affilierade 40:- (momsbefriat)

Medlemmar 60:- (momsbefriat)

Rek utpris: 100:- inkl. moms

Kontakt: [nirvi108@outlook.com](mailto:nirvi108@outlook.com)



### Yoga - en väg till fördjupad självkänedom

Swami Maitreyi Saraswati

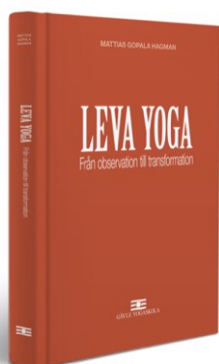
Pris vid köp av minst 10 böcker:

Affilierade: 80:-/bok (momsbefriat)

Övriga: 90:- /bok (momsbefriat)

Rek utpris: 130:-

Kontakt: [nirvi108@outlook.com](mailto:nirvi108@outlook.com)



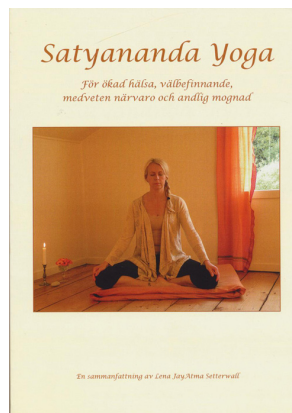
## Leva Yoga - från observation till transformation

Sn Gopala (Mattias Hagman)

Pris vid minst 10 böcker: 180:-/bok exkl. moms.

Rek utpris: 249:-

Kontakt: [info@gavleyogaskola.se](mailto:info@gavleyogaskola.se)



## Satyananda Yoga - för ökad hälsa, välbefinnande, medveten närvaro och andlig mognad

Sn JayAtma (Lena Setterwall)

Pris vid minst 10 böcker: 200:-/styck inkl. moms

Rek utpris: 265:-

Kontakt: [lena@yogakatrineholm.se](mailto:lena@yogakatrineholm.se)

### Tips från Isha (Lisa Förander)

Jag har blivit intervjuad i en podd där jag beskriver hur yoga och ayurveda har hjälpt mig i min resa från psykisk ohälsa till mentalt stark. Du hittar den här:

[Ett liv utan psykofarmaka](#)

# Kursgårdens program 2020

**30 april-3 maj** Tyst retreat: Tema Pratyahara

Kursledare: Sn Gopala & Sn Sadhana Mala

**21-24 maj** Hjärtats Rymd

Kursledare: Swami Maitreyi

**11-14 juni** Karma, Bhakti & Jnana Yoga from Bhagavad Gita

Kursledare: Swami Omgyanam från Serbien

**22-28 juni** Prana & Pranayama

Kursledare: Sn JayAtma

**12-18 juli** Leva Yoga

Kursledare: Swami Maitreyi

**13-16 augusti** Fördjupning för Yogalärare

Kursledare: Sn JayAtma

**20-23 augusti** The Yoga of Sound

Kursledare: Russill Paul, Sn Gopala, Sn Sadhana Mala

**15-18 oktober** Introduktion till yogalärarytbildning & fördjupade studier i

Satyananda Yoga

**18-25 oktober** Yogasadhana - en fördjupande kurs

Kursledare: Sn Gopala & Sn JayAtma

## Kursprogram på BSY 2020

Ashramet håller stängt för besökare under några månader och flera kurser ställs in. Det kommer inte heller att firas något Guru Poornima på Sannyasa Peeth i Munger. Men man uppmuntrar att vi firar hemma. Förhoppningsvis kan vi hålla Guru Poornima i Katrineholm den 5 juli, annars försöker vi lösa det online istället.

**September 19-25** Raja Yoga Yatra 1, 2

**October 1-30** Progressive Yoga Vidya Training 1 (English)

**November 2-8** Kriya Yoga Yatra 1, 2

**November 21-27** Hatya Yoga Yatra 1, 2

Hatha Yoga Yatra 1 i november är fullbokad.

Ansökan görs genom att ladda ner ansökningsformulär från hemsidan [klicka här](#). Ansökan skickas sedan till Bihar School of Yoga med vanlig post.

## Medlemsskap i SYS

Medlemsavgift för 2020 är 260 kr och betalas till 5058-1974. För att bli medlem i SYS behöver du ha genomgått, eller går just nu, lärarutbildningen på Satyananda Yoga kursgård eller annan av styrelsen godkänd utbildning. Vid frågor kontakta styrelsen.

E-post: [info@yogasverige.se](mailto:info@yogasverige.se)

## Är du aktiv yogalärare och medlem i SYS?

Vill du som är aktiv Satyananda yogalärare synas på hemsidan för Satyananda Yoga Sverige?

Till en kostnad på SEK 500.-/kalenderår kan du få ditt företags namn, telefonnummer, och länkad mejladress publicerad på SYS hemsida. Detta anmäls till Nirvi/JayAtma och betalning sker till Satyananda Yoga Sverige - Bg. 5058-1974.

## 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](#)

mailer lite