



Sathya Sai International Organisation
Schweiz Suisse Svizzera Svizra Switzerland

National Satsang
Sathya Sai International Organisation
Schweiz



Erkenne dich selbst

Sonntag 15. September 2019

Zürich, Ref. Kirchgemeinde Aussersihl

10.30 - 16.00 h



Man is made up of five different *kosaas*, sheaths viz—*Annamaya* (food), *Praanamaya* (life force), *manomaya* (mind), *vignyaanamaya* (knowledge) and *anandamaya* (bliss). The body is the *annamaya kosha*. In the *annamaya kosha*, that is the body, the primary entity is the *prana* or the life force. This *prana* in turn is linked to the *manomaya kosha*. The totality of one's existence on this earth consists the coming together of the three sheaths namely the *annamaya*, *praanamaya* and *manomaya*. To transcend from the human plane of existence to become one with divine one needs the *vignyaanamaya* and *anandamaya* koshas. Therefore two paths are shown one that pertains to the physical world and the other leading to the world beyond. 8 March 1983



There are five types of *prana* in man viz., '*prana*', '*apana*', '*vyaana*', '*udaana*' and '*samana*'. The significance of '*Pranayama*' lies in the recognition of these five vital breaths or *prana*, controlling them and thereby developing the inner vision. This '*Pranayama*', has three sections namely '*rechaka*' exhaling, '*pooraka*' inhaling and '*kumbhaka*' holding breath. These three sections describe how the vital breaths of *prana* and *apana* are controlled and how they are held in the process that is described as '*kumbhaka*'. 26 May 1973



Bitte meldet euch mit der Anzahl Erwachsener und Kinder (samt Alter) bis zum 7. September 2019 über eure Zentren- und Gruppenleitung an secr@sathyasai.ch und zuerich@sathyasai.ch

Programm

Sonntag 15. September 2019

9:45	Türöffnung
10:30	Begrüßung durch Bettina, NCP
10:45	Bhajans
	Swamis Botschaften über <i>Kosas</i> und <i>Prana</i> (Luft)
	Kurze Pause
	Luft reinigen - persönliches Sadhana und Service
13:00	Lunch
14:00	Interreligiöses Singen für den Frieden
15:30	Zusammenfassung und Schlusswort
16:00	Abschied
	Bitte das Sathya Sai Liederbuch mitnehmen!

Mit dem Zug:

bis Zürich Hauptbahnhof, dann zu Fuss in 10 Min. oder ab Station 'Bahnhofplatz' mit den Trams

Nr. 3 (Richtung Albisrieden) bis Station 'Stauffacher', dann

zu Fuss ca. 100 Meter bis zum Ref. Kirchgemeindehaus 'Aussersihl' (siehe Karte)

oder : Nr. 14 (Richtung Triemli) bis Station 'Stauffacher', dann

zu Fuss ca. 100 Meter bis zum Ref. Kirchgemeindehaus 'Aussersihl' (siehe Karte)

Mit dem Auto:

Parkplätze (Blaue Zonen) findet ihr im nahen Quartier, welche normalerweise Sonntags gebührenfrei sind (bitte auf den lokalen Parkiersäulen bezgl. Gebührenzeiten kurz kontrollieren)

