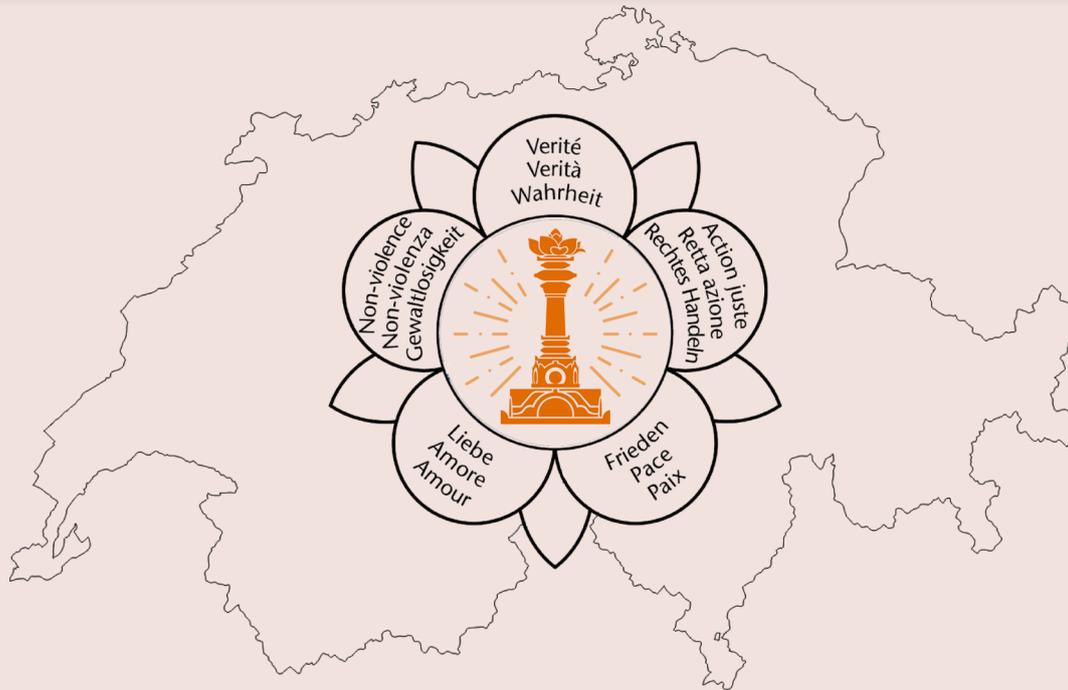


Sathya Sai Bulletin



87 Mai 2025

Atmen und Natur - Breath and Nature



Contents - Inhalt

Discourses and texts - Reden und Texte

Destroy ignorance	4
Illusion is the effect of the mind	5
Vināyaka and breath control	6
The world is a university	7
Nārada is eternal	8
Karma is activity	9
Der Atem-Rhythmus	10
Alles in der Welt ändert sich	11
Aus einem einzigen Samenkorn	12
Die Ursache von Herzkrankheiten	13

Rudolf hätte gesagt...

Rudolf hätte gesagt...Atmen	14
-----------------------------	----

Reports - Berichte national, regional, international

Wintersatsang in Basel	20
------------------------	----

Discourses and texts - Reden und Texte

Entstehen und vergehen, Elfinn	27
--------------------------------	----

Gedichte, Poems

Tree of life, Sathya Sai Baba	30
Drei Gedichte, eingeschickt von Barbara Sidler	31
Ich bin ein Baum, Larry Cesspooch	32
Gestützte Eiche und Frühlingnacht, Herman Hesse	33
Was es ist, Erich Fried	34

Art and nature - Kunst und Natur

Blutbuche	35
Mammutbaum	36

Calendar - Kalender 2025

37

Organisation - Addresses - Adressen

38

Impressum

Title: **Sathya Sai Bulletin**

Editor: **Sathya Sai International Organisation
Switzerland - Schweiz**

Redactional committee - Redaktion:

Gertraude Greub, Liestal
Elfinn Van de Poll, Arlesheim

Contact c/o Elfinn Van de Poll:

saibulletin@sathyasai.ch
Hofgasse 15, 4144 Arlesheim

Layout: **Elfinn Van de Poll**

Two issues per year in May and November

Zwei Ausgaben pro Jahr im Mai und November

Editorial deadline for articles - 15th of month of issue

Redaktionsschluss für Beiträge - 15. des Ausgabemonats

Destroy ignorance

The giant tree called mind has two seeds, impulse and breath. The seed becomes the tree, the tree yields the seed. The breath moves because of the impulses; the impulses operate because of the breath. If one of these is destroyed, so is the other. So, if the mind has to be free from their influence, ignorance has to be transformed first.

Ignorance does not exist alone; it has an offspring: selfishness. That demon has two children, attachment or attraction and impulse; that is to say passion and craving. Passion and craving are closely interrelated. As the passion, so the desire. They are sisters.

Through attachment, one gets the feelings of my and mine, the feelings provoke desire, and desires breed worry. Therefore, to remove ego, attachment and impulse have to be annihilated. That means ignorance has to go, for by that means alone can ego be killed.

How to destroy ignorance and develop wisdom? That is the question! The answer is through meditation. The conquest of ignorance, ego, attachment, and impulse brings about liberation for the individual. (...)

The impulses operate so subtly and so powerfully. Just as the seed contains within itself the trunk, branches, twigs, leaves, flowers, and fruits, so too, all this lies dormant in the impulse. The impulses are the cause of all the objective unhappiness. If they are absent, the mind is pellucid and pure. If they are present, all purity is ruined; they are obstacles in the path of truth, of Ātma, and of immortality. A mind free from impulse is transmuted and is no longer mind.

Nature is the world of impulses. The mind is attracted toward nature and the external objects of the world by means of this tendency for attachment and starts contemplating on the objects and dwelling on their qualities because of these impulses. Without impulses, the mind will not be affected at all by the objective world. The mind is like a piece of cloth; it takes on any colour with which it is dyed. Pure impulses make it white, restless ones change it into red, while ignorant ones give it a black colour. The mind is shaped by the type of impulses with which it is filled. One has to undertake meditation and concentration in order to destroy these impulses. The mind is but a bundle of impulses.

Dhyāna Vāhinī Ch.11, Liberation: the goal of meditation

Illusion is the effect of the mind

So long as breath resides, there is no death. So long as there is current flowing, the bulb illumines. When the current does not flow there is no light. You attach importance to the coming and going of the light in the bulb; you do not observe that the current is ever flowing. The connection is broken, that is all. The body is a bulb; when the current flows through it, the parts inside it are activated and function effectively. The breath is the current; the breath is 'I'.

The Vedas rely on three categories: Direct, Indirect, Inferential; but, there is a fourth also: Śabdha, the Sound, the authenticity of the Sound. The breath is inhaled, retained and exhaled as the sound: So'ham So'ham, So'ham. This means: 'I am Brahman, I am Brahman.' So, you are not an individual soul or a Deha (body), you are Brahman - the Universal, Eternal, Unchanging.

The illusion you are now hugging that you, with this reality of Brahman as your core and substance, are only this particular body bearing this particular name - this is what is referred to as Māyā.

That is the effect of the mind. The mind has no special individuality; it has no innate, inherent capability.

All its powers of mischief are activated and multiplied by man himself. It is agitated by the winds of delusion that blow on it. Now, here is a piece of cloth, though it is just an assortment of yarn. Some yarns are in this direction and some are in the other direction, and so the cloth was created. If we pull out the yarns one by one, there will remain nothing of the cloth.

So too, the desires of man are the warp and the woof that has woven this new thing called 'mind'. Remove desire; the mind disappears and is no more.

Sathya Sai Speaks Vol. 7, Discourse October 1967



Vināyaka and breath control

People cannot live without air. It is their life principle. Vināyaka permeates the life principle of humanity. People celebrate Vināyaka Caturthī with great joy and prepare a number of delicious dishes. But Gaṇeśa is not interested in eating all the delicious items offered to him. He is happy to live on air.

Here, air symbolises the life principle. There can be no life without the life principle. You can see that you breathe in and breathe out. You cannot live without breathing. When you take the breath in, you experience the sound «So», and when you breathe out, you experience the sound «Ham». In this way, one's breathing signifies «So'ham» (That I am, or God I am).

In the science of breath control (Prāṇāyāma), the inhalation of breath is called Pūraka, exhalation is called Recaka, and retention of breath is called Kumbhaka. You can attain the state of meditation only when the durations of inhalation, exhalation, and retention are equal. Inhalation, exhalation, and retention are the three main aspects in the practice of breath control, which can be learnt only by the grace of Vināyaka. These processes of inhalation, exhalation, and retention

are directed by the will of God. But people do not understand the secret behind this and celebrate Vināyaka Caturthī in a ritualistic way.

Sathya Sai Speaks, Discourse 26.8.2009

Assert with every breath

The Rāmāyaṇa teaches that, when a person is yearning for the precious goal of self-realisation, all the forces of Nature and all Creation will help him and render all assistance. Monkeys, birds, squirrels, and even boulders and rocks were his comrades in the task. Aim high, resolve on the supremest adventure - everything will be set right to lead you on, to the goal.

In fact, you are urged on towards this adventure by your very breath, which repeats 21.600 times a day So'ham (He-I), emphasising the identity of the Indweller with the Principle that is immanent in the Universe. You may declare with your tongue, «There is no God», but the breath repeats, So as it goes in and 'Ham as it goes out, making it clear that the He who is Immanent is the I that is resident!

Sathya Sai Speaks, Discourse 17.10.1969

The world is a university

The whole world is a university for you. You can imbibe wisdom from the sky, clouds, mountains, rivers, daily phenomena of sunrise and sunset, seasons, birds, trees, flowers, and the insects in fact, from all beings and things in nature. Do not worry that you have no mastery of Sanskrit; Saṃskāra (purificatory rites; training of the mind) is enough equipment for the university that lies around you.

Sanskrit is the language of the ancient scriptures and of classical literature; Saṃskāra is the language of the heart, the refined medium of fruitful communion with nature, in all the manifold outpourings of divinity.

The world is a great teacher, a constant guide and source of inspiration. That is the reason why man is placed in the world. Every bird, every animal, every tree, mountain and star and each tiny worm has a lesson for man, if he has but the thirst to learn. These make a world a veritable University for man; it is but a Gurukulam (a school for spiritual learning) where he is a pupil from birth to death.

Thought for the day 14.1.2008

Nature as the body of God

Man has the rare good fortune of adoring Nature as the body of God and offering grateful worship to God. But is he conscious of God being the source and sustenance? Does he give God the first place in his thoughts which is his due? Or, is he engaged in the activities of life in total disregard of God?

It is a pity that, instead of paying attention to God, Nature, and Man, in that order, men today are concerned most with themselves, more with Nature and very much less with God. From birth to death, from dawn till night, man pursues fleeting pleasures by the exploitation, the despoiling, the desecration of Nature, ignoring the truth that it is the property of God the Creator, and any injury caused to it is a sacrilege, which merits dire punishment.

ya



Sathya
Sai

Nārada is eternal, producing celestial music

After listening to the divine voice, Nārada went and sat under a tree. So'ham, which is giving out and taking in of the breath, is an aspect of God.

Although Nārada had no complete knowledge of the Vedas, he regarded the taking in of breath as the aspect of Sāmaveda and the giving out of breath as that of Ṛgveda. In this manner, while he was practising what was prescribed in the Vedas, he came to the end of his life. The breathing stopped and he joined the eternal. Nārada then acquired a new life form.

Our Purāṇas tell us that Nārada uses a Tānpūrā and moves about in the universe singing the glory of the Lord. This is only symbolic; and we should regard Nārada as taking the spinal column as representing his Vīṇā, the nerves or the Nāḍīs as strings of this Vīṇā and the breathing in and breathing out of the Harināma Smaraṇa, and the new form of Nārada is pictured as continuously uttering the names of Govinda and Nārāyaṇa and moving all over the space.

Nārada does not signify an ordinary human form. We should regard the continuous breathing in and breathing out of our life system as the celestial form

of Nārada. The word Nāra means water and it connotes Prajñāna. As the entire water of a river goes and merges in the sea, all the rays of Prajñāna, that emanate from Nārada, go and merge in the ultimate form of Brahman. Prajñāna comes from Brahman and since these rays merge into Brahman, it has been said "Prajñānam Brahma" in the Mahāvākya. Nārada was establishing the truth that this aspect of Brahman should always be present in our spinal column in the form of Omkara. This is the natural sound and is not something that you get by producing an artificial sound. We should regard Nārada as one who is eternal and present at all times, producing celestial music.

Brindavan, Summer course 1968



Karma is activity

Karma means movement, or that which urges the movement. Air moves in space; the moving air results in heat. It is the friction caused by aerial motion that makes the latent heat manifest. Living beings are able to maintain the temperature of the body as long as air is breathed in and out. The quicker the breath, the warmer the body.

Warmth is the characteristic of fire. Fire is the origin of water. The Sun, as one can see, raises clouds. The particles of water get mixed with other elements and then harden into «earth» (ground, soil). The earth produces and fosters plants and trees, which feed and foster humanity, keeping people hale and hearty. These plants give the grain upon which people live, and the seminal fluid that produces progeny is the gift of the grain. Thus is the activity (Karma) of creation effected and continued. This is how the codes of law texts (Smṛti) summarize the process.

In short, activity (Karma) is observable here as movement, as progress, as evolution, and as hereditary effect.

It is only natural and reasonable to expect that this vast flow, this constant movement must have something fixed and unmoving as its base and support. This is exactly what is posited as Ātma or the Supreme Brahman. The very first vibratory movement on that base happened when the Supreme Brahman became the Highest Godhead and expressed the three thirsts for wisdom, wish, and action. That very movement was known as the primordial act, the act of Being, transforming itself into becoming, the act of creation.

The very first act with which the career of a living being starts is «breathing and vibration of vital airs».

When one thinks of it, it is wonderful how it happens. It is an amazing mystery. No human being resolves, at the moment of earthly life, to draw in and breathe out the air that exists around him. It proceeds without being willed or wished for. Not only people but every living organism is evidence of this great marvel.

Brindavan, Summer course 1968

Der Atem-Rhythmus

Der erste Akt eines Lebewesens ist das Einatmen, der Beginn des Atem-Rhythmus. Wenn man einmal darüber nachdenkt, erkennt man, wie erstaunlich das ist. Es ist ein wunderbares Geheimnis. Es ist nicht so, dass der Mensch in dem Augenblick, in dem er geboren wird, beschliesst, die Luft, die ihn umgibt, ein- und auszuatmen. Er beginnt damit, ohne es zu wollen oder zu wünschen.

Nicht nur der Mensch, sondern jeder lebende Organismus ist Zeugnis dieses grossen Wunders. Man könnte Zweifel haben und fragen: «Wie kann der Mensch etwas tun, ohne es zu wünschen und zu wollen?» Das beste ist, diesem Zweifel mit der Antwort zu begegnen, dass der Mensch solche Geheimnisse nicht enträtseln kann. Selbst wenn man antworten würde: «Die Natur ist die Ursache dafür», bleibt die Frage offen: «Was ist Natur eigentlich?» Atmen beginnt mit der Geburt; es ist ein automatischer, natürlicher Vorgang - so sagt man. Aber das sagt nur das gleiche mit anderen Worten. Es erklärt gar nichts. Dann kann man auch sagen, dass der Mensch die Zusammenhänge dieses wichtigsten Geschehens nicht versteht. Es ist in der Tat überraschend, dass der Vorgang des Atmens für die Person, die atmet, ein Geheimnis ist.

Wenn ihr über die Tatsache nachdenkt, dass Yogis durch Willensanstrengung ihren Pulsschlag und den Atmungsvorgang anhalten können, erkennt ihr die Macht, welche der Wille über den Ablauf des Karma besitzt. Dadurch wird bewiesen, dass Karma nicht etwas ist, das unabhängig im luftleeren Raum existiert.

Ohne Täter gibt es keine Tat. Ein Grundsatz in den Śāstras heisst: «Man wünscht das, was man denkt, und man tut das, was man wünscht.» Der Vedānta erklärt dieselbe Wahrheit: «Was die Aufmerksamkeit erregt, wünscht man sich.»

«Man handelt, um das zu bekommen, was man sich wünscht.»

«Das, wonach man strebt, ist das, was man wird.»

Sathya Sai Vāhinī, Karma



Alles in der Welt ändert sich

Die Luft, die ein Mensch ausatmet, wird vom nächsten wieder eingeatmet und kleinste Teilchen seines Körpersystems gelangen in das System des anderen.

Das Meerwasser verwandelt sich in Feuchtigkeit und ergiesst sich, als Regenwolken geeint, über Felder und Gärten und wird schliesslich zu essbaren Köstlichkeiten.

Materie ist nichts weiter als die ständige Gemeinschaft und Teilung von Teilchen. Sämtliche Zellen des menschlichen Körpers werden innerhalb eines Sieben-Jahre-Zyklus «erneuert». Wie können wir von daher irgendetwas als beständig, andauernd und wahr bezeichnen?

Dies ist die Ursache, warum der Mensch keine Zufriedenheit oder keinen Frieden erlangt. Dies ist die Ursache, warum der Mensch sich nicht freut, egal wie reich er wird oder welchen Ruhm er besitzt. Solange er sich am Trivialen ergötzt und im Vergänglichen schweigt, kann er nicht glücklich sein. Nur wenn er das göttliche Selbst (Ātman) erkannt hat und über dieser Erkenntnis immer entzückt ist, kann er ungetrübtes Glück empfinden. In jenem Stadium ist er sich bewusst, dass er ewig, allwissend und absolut ist.

Was Swami auch immer tut und lässt, was immer Er sagt und andere zu sagen anleitet, bedenkt, dass Er es tut, um diese Botschaft der göttlichen Realität des Menschen zu verdeutlichen oder zu erläutern. Ich sporne die Studenten dazu an, zu sprechen oder zu rezitieren, zu singen oder Theater zu spielen, damit diese Botschaft sich dadurch in ihren Herzen einniste. Sie sind das Mittel, wodurch Ich die alte Kultur dieses Landes wiederbelebe.

Ich ermutige sie dazu, Beispiele der Stärke und des Gleichmuts zu sein, die durch die Ausübung jener Botschaft erlangt wird.

In wenigen Minuten werden die Studenten ein Theaterstück über Ramakrishna Paramahansa aufführen, in welchem das Geheimnis um seine höchste spirituelle Vollendung gelüftet und er selbst als das Vorbild für spirituelle Bemühung (Sādhana) und furchtloses Erforschen geistiger Probleme herausgestellt wird.

Sathya Sai Baba spricht, Bd. 10

Aus einem einzigen Samenkorn

Ihr habt schon viele Bäume gesehen. Bestimmte Banyan-Bäume sind riesig gross und mit ihren vielen Ästen sehen sie aus wie grosse herrschaftliche Häuser. Aber das Samenkorn, aus dem solch ein riesiger Baum entsteht, ist so klein wie ein Senfkorn. Kann ein grosser Baum in einem winzigen Samenkorn enthalten sein oder ist das nur eine Illusion? Nein, das ist es nicht. Es ist die Wahrheit.

Ein Samenkorn ist unendlich klein und doch wird es spriessen und zu einem grossen Baum heranwachsen, wenn wir es in die Erde stecken, es düngen und giessen. Blüten, Früchte und Blätter kommen alle aus demselben winzigen Samen. Deshalb kann man nicht behaupten, Äste, Früchte und Blätter seien grundsätzlich verschieden voneinander. Sie sind alle Teile desselben Samenkorns.

So ist auch alles, was ihr in dem grossen Baum des Universums seht, aus einem einzigen Samenkorn entstanden – dem gött-



lichen Sein. Auch in eurem Körper ruht dieses unendlich kleine Samenkorn, nämlich der Ätman. Wenn ihr diesem Samenkorn in euch Nahrung gebt und es gedeihen lasst, dann wird das Göttliche, das dem ganzen Universum zugrunde liegt, in euch zum Durchbruch kommen.

Aber was ist der rechte Boden für diesen Samen und wie könnt ihr ihn schützen und dafür sorgen, dass er zu einem grossen Baum heranwächst? Wird er keimen, wenn ihr ihn auf eure Handfläche legt und Wasser darüber giesst? Ein Samenkorn keimt nur, wenn es in die Erde gesteckt und angemessen bewässert wird. Doch selbst dann wird es nicht wachsen, wenn es zu tief vergraben ist oder nur auf der Erde liegt. So müsst ihr auch den Namen Gottes als Samen in die Erde eures Herzens versenken und ihn mit dem Wasser der Liebe (Prema) begiessen, damit er keimt und ein kräftiger Baum wird.

Sathya Sai Baba

Sommersegnen in den Blauen Bergen 1976

Die Ursache von Herzkrankheiten

Was ist die Ursache für Herzleiden? Viele Ärzte behaupten, sie seien eine Folge des Rauchens, des Verzehrs fettiger Speisen, übermäßigen Essens und anderer Gewohnheiten. Das Zusammenspiel von Ernährung und Gewohnheiten sollte richtig verstanden werden.

Wir sollten darauf achten, dass das Gleichgewicht zwischen dem materiellen Körper und den inneren Gefühlen (Seele) erhalten bleibt. Der moderne Mensch ist ununterbrochen in Eile. Eile verursacht Sorgen, die sich auf die körperliche Gesundheit auswirken. Man kann sagen, dass Eile, Sorgen und Currys Hauptursachen von Herzbeschwerden sind. Mit Curry ist fetthaltige Nahrung gemeint.

Viele Ärzte haben in diesem Bereich Untersuchungen durchgeführt, doch die Ergebnisse wurden nicht weithin bekannt gemacht. Es hat sich herausgestellt, dass Herzkrankheiten bei Nichtvegetariern häufiger auftreten als bei Vegetariern. Dies liegt am höheren Fettgehalt nicht-vegetarischer Lebensmittel, der den Cholesterinspiegel des Blutes erhöht.

Sorgen verursachen Bluthochdruck und Eile bewirkt Diabetes. Beide sind wie Zwillinge, der eine wirkt von innen auf das Herz und der andere von aussen auf das Blut. Ein jeder sollte wissen, wie man diese Ursachen kontrollieren kann. Manche Menschen machen keine Körperübungen und haben eine sitzende Lebensweise.

Ich empfehle Studenten und Menschen, die im Büro arbeiten, pro Tag mindestens fünf bis sechs Kilometer mit dem Fahrrad zurückzulegen. Diese Übung ist nicht nur sehr nützlich, um die Gesundheit zu erhalten, sondern auch, um die Kosten für Autos zu senken. Ein anderer Vorteil liegt in der Vermeidung von Unfällen. Weiterhin reduziert das Fahrradfahren die durch die schädlichen Autoabgase verursachte Luftverschmutzung.

Sathya Sai Baba, Vortrag 6.2.1993



RUDOLF HÄTTE GESAGT...

Motiv des Bulletins: «Atmen»

(zum Jahresthema «Atmen und Natur»)

kursiv: Originalzitate von Dr. Rudolf Steiner (1861-1925), dem Begründer der Anthroposophie

**IM ATEMHOLEN SIND ZWEIERLEI GNADEN
DIE LUFT EINZUZIEHN, SICH IHRER ENTLADEN
JENES BEDRÄNGT, DIESES ERFRISCHT
SO WUNDERBAR IST DAS LEBEN GEMISCHT
DU DANKE GOTT, WENN ER DICH PRESST
UND DANK IHM, WENN ER DICH WIEDER ENTLÄSST**

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Im letzten Bulletin habe ich vor allem Gedanken zum Wesen der Bäume und über den Menschen als Spiegelbild der Pflanze ausgebreitet. Heute werde ich ausführlicher auf das Atmen eingehen.

Atmung als Lebensprozess

Die Atmung ist der erste der sieben grundlegenden Lebensprozesse: Atmung, Wärmung, Ernährung, Abson-

derung, Erhaltung, Wachstum, Reproduktion. Die Atmung ist jener Lebensprozess, durch den wir am stärksten mit der Umgebung in Wechselwirkung treten.

Jenes Verhältnis zur Aussenwelt, das die Atmung ist, muss gewissermassen in jedem Lebendigen sein. Ich kann mich jetzt nicht im Einzelnen darauf einlassen, wie es wiederum für die Tiere, Pflanzen und Menschen differenziert ist; aber in jedem Lebendigen ist in einer gewissen Weise die Atmung. Die Atmung des Menschen wird immer wieder erneuert durch etwas, was er von der Aussenwelt aufnimmt; das kommt allen Sinnesbezirken zugute. Es kann nicht der Geruchssinn walten, der Sehsinn walten, der Tonsinn walten, wenn nicht das, was das Leben von der Atmung hat, allen Sinnen zugutekommt.

Atem – Sprache – Gesang

Indem der Mensch mit den Lungen atmet und seine Atmungsvorgänge umgestalten kann zu jenen Konfigurationen, die durch den Kehlkopf bewirkt werden – Sprache und Gesang – ist ihm etwas gegeben, was höchster Ausbildung fähig ist. Daher ist es wohl begründet, wenn dasjenige, was die Krönung sein wird, wenn der Mensch sich höher und höher entwickelt, in der orientalischen Theosophie «Ātma» genannt wird.



Ātma oder Geistesmensch ist das höchste Glied, das der Mensch in der Zukunft einmal ausbilden wird. Er muss aber diese Ausbildung selbst bewirken, er muss mitarbeiten an dem, was sich als modifizierter Atmungsprozess darlebt in Sprache und Gesang.

Aufbau des geistigen Leibes

Unser physischer Leib ist aus dem Makrokosmos herausgeboren. Die äussere Welt hat ihn gebildet; aus unserem physischen Leib heraus muss unser Ich den geistigen Leib gebären. Ātma heisst unser geistiger Leib. Ātma bedeutet Atem. Durch das geregelte Atmen in der Meditation bauen wir unsern geistigen Leib auf. Tatsächlich atmen wir mit jedem Atemzug unser Ich aus oder ein. Innerhalb unseres von den Göttern aufgebauten äusseren Leibes formen wir den geistigen Leib. Das Ich strömt in ihn hinein mit jeder Einatmung, und wieder heraus beim Ausatmen. Indem wir das Atmen regeln und an den verschiedenen Stellen unseres Körpers konzentrieren, versorgen wir unsern geistigen Leib mit den Kräften, die zu seinem Aufbau nötig sind. Es kommt sehr darauf an, was der Mensch seinem Geiste beim Ausatmen mitgibt an Gedanken. Durch diese wird sein Geist aufgebaut.

Einatmung und Ausatmung – Weisheit und Glaube

Mit dem Einatmen wird das Bewusstsein wacher und nimmt einen mehr gedankenartigen Charakter an, der bis hin zur Weisheit gesteigert werden kann; das Ausatmen ist willensbetonter und hängt mit den Glaubenskräften zusammen.

In alten Zeiten, da nahm der Mensch wahr, wie sich das Eingeatmete, das für ihn ein Berauschen war, ins Haupt fortsetzte und sich dort verband mit den Sinneseindrücken. Später verliert der Mensch das, was in seinem Brustorganismus vorgeht, aus seinem Bewusstsein. Er nimmt nicht mehr dieses Heraufströmen des Atmens wahr, weil die Sinneseindrücke stärker werden. Beim alten Menschen lebte das Atmen stark im Hören und Sehen; dieses wurde insbesondere von den Griechen empfunden. Da war ein Wahrnehmen eines inneren Lebens im Haupte vorhanden, und dieses innere Leben, das nannten sie Sophia. Und diejenigen, die es liebten, diese Sophia in sich zu entwickeln, die eine besondere Neigung hatten, sich hinzugeben an diese Sophia, die nannten sich Philosophen.

Aber ebenso, wie im Haupte von den Sinneswahrnehmungen aufgenommen wird der in den Leib einlaufende Atmungsprozess, so wird von dem übrigen Leib das aufgenommen, was ausströmt als ausgeatmete Luft. In der Griechenzeit fühlten die Menschen noch etwas, wie wenn sie, indem sie sich betätigten, noch etwas Geistiges den Dingen übergaben. Diese Kraft, die da im Innern des Menschen lebte, das war Pistis, der Glaube, das Fühlen des Göttlichen, der göttlichen Kraft, die einen arbeiten lässt.

So flossen im Menschen zusammen die Weisheit und der Glaube. Die Weisheit strömte nach dem Haupte, der Glaube lebte im ganzen Menschen. Es war die Weisheit nur eben der Ideeninhalt. Und es war der Glaube die Kraft dieses Ideeninhaltes. Beide gehörten zusammen. Daher auch diese einzige gnostische Schrift, die erhalten ist aus dem Altertum, die Pistis-Sophia-Schrift. Dieses Buch ist in koptischer Sprache verfasst und enthält viel von den Reden Christi bei der Einweihung seiner Jünger, viele innere Auslegungen der Gleichnisse.

Die Pistis Sophia beschreibt, wie Jesus Christus noch elf Jahre nach der Auferstehung auf Erden gewirkt hat, und seine Jünger dabei die erste Stufe der Mysterien lehren konnte. Zu seinen auserwählten Schülern zählen Maria, Martha und Maria Magdalena, der eine hervorragende

Rolle als Fragestellerin und Auslegerin des Christus-Wortes zukommt. Der Text beginnt mit einer imaginativen Schilderung von Tod, Auferstehung und Himmelfahrt Christi, die zugleich den Auf- und Abstieg der Seele beschreibt. Später werden die wichtigsten Gestalten der gnostischen Kosmologie behandelt.

Das Ziel heisst also INTUITIO, spirituelles Bewusstsein, die unmittelbarste nichtdiskursive, auf direkter Einsicht beruhende Form des Erkennens, ein allumfassendes ganzheitliches Bewusstsein, durch das in letzter Konsequenz die geistigen Geschehnisse im ganzen Kosmos miterlebt werden können. Diese «Intuitio» entspricht der mit voller Gedankenklarheit und nicht bloss gefühlsmässig erlebten Unio Mystica, der Einswerdung mit Gott.

Atemrhythmus

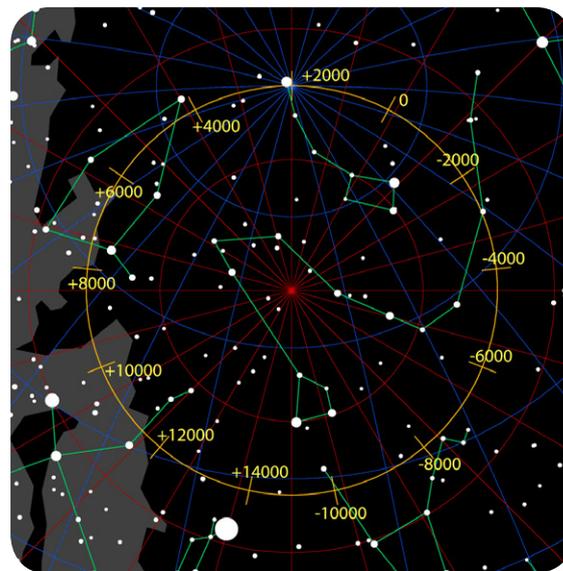
Ebenso wie die Herzfrequenzvariabilität sind auch die beständigen Schwankungen der Atemfrequenz für das Leben und die Gesundheit des Menschen bedeutsam. Bei einem normalen Erwachsenen beträgt die Atemfrequenz in Ruhe 12 bis 20 Atemzüge pro Minute. Ein Atemzyklus (Ein- und Ausatmen) dauert etwa drei bis fünf Sekunden. Diese Zeitspanne bestimmt auch das subjektive Erleben der Gegenwart, die wir als Augenblick empfinden.

Das Platonische Weltenjahr

Das Platonische Weltenjahr mit einer Dauer von etwa 25920 Jahren ist die Zeit, die die Sonne als Folge der Präzessionsbewegung der Erdachse braucht, um rückläufig durch alle 12 Zeichen des Tierkreises wieder zu ihrem Ausgangspunkt zurückzugelangen. Das ist von grundlegender Bedeutung für die menschheitliche Entwicklung. So dauert eine Kulturepoche durchschnittlich so lange, als die Sonne braucht, um ein Tierkreiszeichen zu durchlaufen, also $25920:12=2160$ Jahre. Wäre das menschliche Dasein völlig harmonisch in diesen kosmischen Rhythmus eingebunden, würde der Mensch alle 2160 Jahre zu einer neuen irdischen Inkarnation herabsteigen. Da wir aber in einer männlichen und einer weiblichen Inkarnation sehr unterschiedliche Erfahrungen sammeln können, ist es notwendig, dass sich der Mensch in der Regel zweimal in jeder Kulturperiode inkarniert. Tatsächlich findet man aufgrund der menschlichen Freiheit gegenwärtig starke Abweichungen von dieser Regel; die Inkarnationen folgen oft in viel kürzeren Abständen aufeinander.

Durch unsere Lunge stehen wir mit dem ganzen Kosmos in Beziehung, und der ganze Kosmos schafft an unserem Ätherleib (Prāṇamayakośa). Den Ätherleib selbst legen wir ab, wenn wir durch die Pforte des Todes treten, aber

wir treten ein in dasjenige, was hineinspielt in unser Lungensystem; das steht mit dem ganzen Kosmos in Verbindung. Daher jene merkwürdige Übereinstimmung im Rhythmus des Menschenlebens und im Rhythmus der Atmung. Wenn Sie die Atemzüge, die der Mensch in der Minute hat, mit 18 einberechnen, so dass Sie die Zahl



Weg des Himmelsnordpols, der infolge der Präzessionsbewegung der Erde gegen den Uhrzeigersinn um den Ekliptikpol wandert

der Atemzüge in einem Tage bekommen, so sind es also 18 mal 60 in der Stunde, für den Tag mal 24, sind 25920 Atemzüge in einem Tage.

Dann aber ist ein anderer Rhythmus in unserem Leben da: der besteht darinnen, dass wir unser Seelisches, das Ich und den astralischen Leib (Liṅga-Śarīra), an jedem Morgen beim Aufwachen in unser physisches System gewissermassen einatmen, beim Einschlafen wiederum ausatmen. Das machen wir durch unser ganzes physisches Leben hindurch. Nehmen wir ein Durchschnittsmass des menschlichen Lebens von 71 Jahren an, so können wir sagen: 365-mal während eines Jahres atmen wir uns selbst aus und uns selbst ein. Das gibt 25915 Tage, Sie sehen, im Wesentlichen dieselbe Zahl.

So also ist ein ganzes Menschenleben herausgeatmet aus dem Kosmos, ein Atemzug des Kosmos, der sich genau zum kosmischen Werden, zum kosmischen Umschwung der Sonne im Tierkreis verhält, wie ein Atemzug zum Tagesleben. Eine tiefe innerliche Gesetzmässigkeit!

Reto Küng

Anhang: Die sieben nachatlantischen Kulturepochen

Das nachatlantische Zeitalter, 7227 vor Christus (AC) bis 7893 nach Christus (AD) ist das fünfte Hauptzeitalter der physischen Erdentwicklung. Es gliedert sich in sieben Kulturepochen, die jeweils 2160 Jahre dauern, und dient vor allem der Seelenentwicklung des Menschen.

- Urindisch ab 7227 AC
- Urpersisch ab 5067 AC
- Ägyptisch-Chaldäisch ab 2907 AC
- Griechisch-Lateinisch ab 747 AC
- Germanisch-Angelsächsisch ab 1413 AD
- Slawisch ab 3573 AD
- Amerikanisch ab 5733 AD

Schlussgedicht

Im Garten atmet die Zeit freier.

Ich atme ein ihren Duft.

Er atmet mich aus.

Rose Ausländer (1901-1988)

Wintersatsang in Basel - 8. Dezember 2024 ein imaginäres Interview von Flip mit Elfinn

35 Lieder! Alles auswendig? Oh, lieber Baba, was für ein überdimensionales Projekt haben wir hier im Angriff genommen?

Flip: Ja, Elfinn, wie ist es zu diesem Projekt gekommen?

Elfinn: Wir begannen mit den Vorbereitungen für den Wintersatsang in Basel. Schon im Januar fingen wir an zu diskutieren, welche Art von Programm wir anbieten könnten. Reto wollte unsere wunderbare Tradition der Theateraufführungen fortsetzen. Wie wäre es mit einem Musical über Odysseus? Dafür hatte er bereits die Skulpturhalle in Basel ins Auge gefasst. Anita wollte lieber ein anderes Stück von Dürrenmatt. Ich wollte mehr Musik und Gesang, Spiri wollt ein umfassendes Theaterstück selber schreiben.

Nach intensiven Diskussionen beschlossen wir, eine Art Musiktheater zu präsentieren, einen Strauss von Liedern, die auf theatralische Weise mit entsprechenden Kostümen und Requisiten dargeboten werden sollten.

Flip: Wie habt ihr dann die Lieder ausgewählt?

Elfinn: Jeder von uns konnte Vorschläge für Lieder bringen. Das hat wunderbar funktioniert.



Brainstorming: was machen wir?



Wir heissen Lea, die Garderobière willkommen

Das war erstaunlich. Fünfunddreissig Liedvorschläge kamen zusammen. Genau wie in unserem westlichen Liederbuch waren viele Kulturen und Sprachen vertreten.

Flip: Wie konntet ihr also eine Auswahl treffen?

Elfinn: Wir haben dann mutig beschlossen, alle Lieder zu üben und auszuprobieren. In der Praxis würde sich dann herausstellen, welche Lieder funktionierten und welche nicht. Nur wenige Lieder wurden gestrichen, hauptsächlich wegen rhythmischer Probleme. Es wurden schlussendlich stolze dreissig

Lieder aufgeführt.

Flip: Wie habt Ihr dann die Aufführung dieser dreissig Lieder organisiert?

Elfinn: Reto, Anita, Anna, Catherine und Elfinn würden die Lieder singen und spielen. Gertraude würde als Moderatorin fungieren, geschmückt mit dem wunderbaren Hut, den wir für die Rose in 'Le Petit Prince' verwendet hat-



Gertraude als Moderatorin



*Wiegenlied Arvo Pärt
Anita und Reto als liebevolle Eltern*



*Weihnachtliches Wiegenlied
Arvo Pärt, Anna singt auf Russisch*

ten. Später kam Lea als Garderobière hinzu, die uns mit den Kleidern und Requisiten half.

Flip: War das nicht kompliziert mit den Requisiten und dem Umziehen?

Elfinn: Wir hatten beschlossen, für jeden Wechsel nur *ein* Kleidungsstück oder *eine* Requisite zu benutzen. Das hat gut funktioniert, nur das Aufsetzen der Mönchskappen war schwierig. Catherine und Lea haben uns dann immer geholfen.

Flip: und wie war es, um so viele verschiedene Sprachen zu benutzen?



*«Nu zijt wellekome», Weihnachtslied.
Elfinn singt auf Niederländisch*

Elfinn: Das war eine schöne Herausforderung. Hier rechts singen wir - mit Mönchskappen - die wunderbare Musik von Hildegard von Bingen auf Latein.



Flip: Dann habt ihr sicher viel üben müssen!

Elfinn: Wir haben mit den Proben schon im Februar angefangen. Einmal in der Woche drei Stunden bei mir in Arlesheim oder in unserem Zentrum in Basel.



Anita und Anna singen das Wiegenlied von Brahms



Reto begleitet «Ding Dong» mit der Ukelele



Elfinn und Anna singen «Ding Dong»

wie das Ziel.

Flip: Welche Lieder waren am schwierigsten zu lernen?

Elfinn: Zum Beispiel «Betelehemu», ein afri-

Der ganze Prozess des gemeinsamen Übens, des voneinander Lernens, war sehr wichtig. Von Zeit zu Zeit stellte ich mir vor, dass Baba im Raum war, uns beobachtete und uns ermutigte, gut gelaunt weiterzumachen, auch wenn ich dachte: 'Ich werde diesen Text nie auswendig lernen können' oder 'dieses Lied kann ich nicht mehr hören!'. Die Reise war genauso wichtig

kanisches Lied. Wir kamen rhythmisch einfach nicht zusammen. Wir haben das dann nicht aufgeführt. Für mich persönlich war die Musik von Hildegard von Bingen die grösste Liebe und die grösste Herausforderung. «O frondens virga» erforderte eine gute Atemtechnik und die Fähigkeit, rhythmisch frei zu singen, ohne den Fluss des Liedes zu stören.

Die grösste theatralische Herausforderung war das Singen und Spielen eines Solos.

Anna war so berührend in dem Wiegenlied von Avro Pärt, Anita so herzergreifend in «D'Reis uf Bethlehem» mit den beiden Puppen auf Mundart, Catherine so ausdrucksstark in ihrer Mimik von «Les Souliers», Reto beeindruckend in «Nordnorsk Julesalme» auf Norwegisch und ich selbst in französischem Schwung beim Singen von «Petite Fleur».



Anita singt «D'Reis uf Bethlehem» auf Mundart



Reto singt «Nordnorsk Julesalme» auf Norwegisch



Elfinn singt «Petite Fleur» auf Französisch



Catherine singt «Walking in the air» auf Englisch



Catherine und Reto vereint am Schluss von «Les Souliers»

Flip: Wie ist die Aufführung gegangen?

Elfinn: Die Stimmung war wirklich gut. Die etwa sechzig Gäste haben es sehr genossen. Der Raum war auch sehr geeignet. Er war intimer als ein Kirchengemeinschaftssaal und war mit uns allen gut gefüllt.

Die Freude, die wir beim Spielen hatten, hat sich im ganzen Raum verbreitet. Auch das Publikum merkte, wie sehr wir uns in die zehn Monate zusammengeschweisst hatten.

Natürlich haben wir auch etliche Fehler gemacht, aber die meisten hat man nicht bemerkt. Reto und ich mussten schon ab und zu mit den Augen

rollen und uns die Ohren zuhalten, wenn wir uns die Tonaufnahmen anhörten.

Flip: Haben die Zuhörer alles verstehen können?

Elfinn: Wir hatten noch ein Booklet zusammengestellt und drucken lassen mit allen Texten in der Originalsprache mit deutscher Übersetzung. Das hat geholfen. Darin hatten wir auch die fünfzehn meditative Lieder aufgenommen, die wir am Anfang alle miteinander gesungen haben und die Reto stimmig auf der Orgel begleitet hatte. Die Weihnachtslieder, die wir am Schluss sangen und die ich selbst begleitete, wurden auch aufgenommen.



Wir singen vierstimmig «Dormi, Dormi, Bel Bambin»



Anna spielt Bassblockflöte



Reto singt «Anarchos Theos» auf Griechisch. Elfinn tanzt mit.

Flip: Was nimmst du aus diesem Abenteuer mit?

Elfinn: Ich habe wieder gemerkt, wie wichtig es ist, sich einfach auf etwas einzulassen, auch wenn ich anfangs gedacht habe: «Ich werde es nie schaffen, so viele Lieder in so vielen Sprachen auswendig zu lernen.», oder «Oh nein, muss ich auch noch Theater spielen?»

Man lernt nie aus!

Das Theaterspielen hat übrigens sehr viel Spass gemacht.

Das Zusammenspielen und die Übungsgemeinschaft waren für mich und auch für die sechs anderen eine wunderbare Erfahrung.

Elfinn



Los Peces en el Rio



Die Fische im Fluss



The happy seven

Entstehen und vergehen

Die Natur atmet ständig ein und aus. Tiere und Pflanzen werden geboren und sterben wieder. Jede Art hat ihren eigenen Rhythmus, ihren eigenen Atem. Eine Eintagsfliege lebt nicht lange. Ein Hund und eine Katze können 15 Jahre alt werden. Ein Mammutbaum kann tausend Jahre alt werden.

Eine wunderbare Erinnerung an diesen Prozess ist eine alte Rotbuche in den Merian-Gärten in Münchenstein BL. Dem Baum ging es nicht mehr gut. Er konnte seine Seitenäste nicht mehr ohne Unterstützung durch

Seile aufrecht halten. Im Februar 2017 wurde er dann gefällt. Er musste definitiv sein Leben aushauchen. Die Gärtner behielten einen Teil des Stammes und liessen ihn am Rand der Wiese liegen.

Ich bin oft in den Merian Gärten. Meistens, um die Blumen im Rhododendrontal oder die berühmte Schwertliliensammlung zu geniessen und zu fotografieren. Ich schaue regelmässig nach, wie es dem gefällten Baumstamm geht. Er verändert sich.

Verfall - Entstehen; ausatmen - einatmen. Der Baumstamm zerfällt und verwandelt sich. Er liefert das Rohmaterial für ein neues Universum.



Buchenstamm, gefällt Februar 2017



Buchenstamm April 2025

Moos breitet sich aus, Pilze erscheinen, Efeu rankt sich um den gesamten Stamm. Ein Teil der Oberfläche wird nun von kleinen Gräsern und Pflanzen eingenommen. Es entsteht ein neuer Garten.

Entstehen - vergehen: einatmen - ausatmen.

Ich habe versucht, das Gras zwischen den Platten meines Velounterstands zu entfernen. Ich hatte dafür einen speziellen Pflanzenbrenner verwendet.



«Dann kommt es sicher nicht zurück», sagten die Experten. Von wegen! Offenbar bietet die Asche einen wunderbaren Boden für neues Wachstum. Die Gräser und kleinen Pflanzen wachsen unaufhaltsam wieder. Vergehen - entstehen; ausatmen - einatmen.

Nun ja, jetzt sieht mein Velounterstand ein bisschen chaotisch und unschweizerisch aus. Damit kann ein Holländer leben.

Elfinn



Tree of Life

The tree of life has to be watered
at the roots, but now, those who plan
to raise the standard of living,
water the branches,
the leaves and the blossoms.

The roots are the virtues;
they have to be fostered,
so that the flowers of action,
words and thoughts
may bloom in fragrance
and yield the fruit of Seva,
full of sweet juice of Ānanda

Sathya Sai Baba

sent in by Regina Schwob



Rigi Klösterli, Oktober 2021

Bäume sind der Erde
endloses Bemühen
mit dem lauschenden Himmel
zu sprechen

Rabindranath Tagore (1861-1941)

Am Waldessaume träumt die Föhre,
Am Himmel weisse Wölkchen nur,
Es ist so still, dass ich sie höre,
Die tiefe Stimme der Natur.

Rings Sonnenschein auf Wies und Wegen,
Die Wipfel stumm, kein Lüftchen wach,
Und doch, es klingt, als ström ein Regen
Leis tönend auf das Blätterdach.

Theodor Fontane (1817-1898)

Bäume rauben Licht und Aussicht,
Blätter verstopfen Dachrinnen,
Wurzeln heben Gartenplatten
und Äste wagen es,
über Parzellengrenzen hinauszuragen!

Solche und andere Vorurteile
flüstert uns der Zeitgeist zu.

Doch was, wenn wir uns wieder
einmal Zeit schenken, um sie bewusst
unter diesen Baumwesen zu verbringen?
Und auf das zu lauschen,
was sie uns zu erzählen haben?

Von den Knospen im Frühling,
den Blättern im Sommer,
den Früchten im Herbst
und vom Wurzelwerk im Winter -
spannende Geschichten von der Kraft
und der fast vergessene Würde der Bäume.

Lukas Lavater

eingeschickt von Barbara Sidler

Ich bin ein Baum

Ich habe Leben und Tod gesehen.
Ich habe Glück erfahren, Sorge und Schmerz.
Ich lebe ein Baumleben.
Ich bin ein Teil unserer Mutter, der Erde
Ich habe ihr Herz an meinem Schlagen gefühlt.
Ich habe ihren Schmerz gefühlt
und ihre Freude.

Ich lebe ein Baumleben.
Ich bin ein Teil unseres Vaters, des grossen
Geheimnisses.

Ich habe seinen Kummer gefühlt
und seine Weisheit.

Ich habe seine Geschöpfe gesehen,
meine Brüder, die Tiere, die Vögel,
die redenden Flüsse und Winde, die Steine,
das Gras und die Felsen,
alles, was auf der Erde, und alles,
was im Universum ist.

Ich bin mit den Sternen verwandt.

Ich kann sprechen, wenn du mit mir sprichst.
Ich werde zuhören, wenn du redest.
Ich kann dir helfen, wenn du Hilfe brauchst.
Aber verletze mich nicht,
denn ich kann fühlen, wie du.

Ich habe Kraft zu heilen,
doch du wirst sie erst suchen müssen.
Vielleicht denkst du, ich bin bloss ein Baum,
der in der Stille dasteht
in feuchtem Grund.

Aber das bin ich nicht, ich bin ein Teil des
Lebens, ich lebe,
ich helfe denen, die mich achten.

Larry Cesspooch

Gebet der Indigenen Amerikas

eingeschickt von Monika Rüesch

Gestützte Eiche

Wie haben sie dich, Baum, verschnitten,
Wie stehst du fremd und sonderbar!
Wie hast du hundertmal gelitten,
Bis nichts in dir als Trotz und Wille war!

Ich bin wie du, mit dem verschnittenen,
Gequälten Leben brach ich nicht
Und tauche täglich aus durchlittenen
Roheiten neu die Stirn ins Licht.

Was in mir weich und zart gewesen,
Hat mir die Welt zu Tod gehöhnt,
Doch unzerstörbar ist mein Wesen,

Ich bin zufrieden, bin versöhnt,
Geduldig neue Blätter treib ich
Aus Ästen, hundertmal zerspelt,
Und allem Weh zu Trotze bleib ich
Verliebt in die verrückte Welt.

Hermann Hesse

Frühlingsnacht

Im Kastanienbaum der Wind
Reckt verschlafenen sein Gefieder,
An den spitzen Dächern rinnt
Dämmerung und Mondschein nieder.

Alle Brunnen rauschen kühl
Vor sich hin verworrene Sagen,
Zehnuhrglocken im Gestühl
Rüsten feierlich zum Schlagen.

In den Gärten unbelauscht
Schlummern mondbeglänzte Bäume,
Durch die runden Kronen rauscht
Tief das Atmen schöner Träume.

Zögernd leg ich aus der Hand
Meine warmgespielte Geige,
Staune weit ins blaue Land,
Träume, sehne mich und schweige.

Hermann Hesse

Was es ist

Es ist Unsinn
sagt die Vernunft

Es ist was es ist
sagt die Liebe

Es ist Unglück
sagt die Berechnung

Es ist nichts als Schmerz
sagt die Angst

Es ist aussichtslos
sagt die Einsicht

Es ist was es ist
sagt die Liebe

Es ist lächerlich
sagt der Stolz

Es ist leichtsinnig
sagt die Vorsicht

Es ist unmöglich
sagt die Erfahrung

Es ist was es ist
sagt die Liebe.

*Erich Fried, geb. 1983 (Österreichischer Lyriker)
Studienkreis Basel 30.1.2025*



Blutbuche Merian Gärten, Mai 2014



Oberhofen bei Thun, Mammutbaum

Kalender 2025

bitte unsern nationalen Kalender beachten
<https://kalender.digital/9ed38e02d1f7d7e9d2cf>

**Bhajans üben in Langenbruck, jeweils Sonntag
10.00 bis 17.00**

22.06.2025

(weitere Daten werden noch bekannt gegeben)

Bäume Pflanzen in Hospental in Urserental

27. September 2025 13.00 - 20.00

Das grosse SAI-100 Treffen

Kirchgemeindehaus Zürich-Hottingen

23. November 2025 10.00 - 16.00

Calendar 2025

always check our national calendar
<https://kalender.digital/9ed38e02d1f7d7e9d2cf>

**Practising Bhajans in Langenbruck, on Sundays
10.00 - 17.00**

22.06.2025 (more dates will be announced)

Tree planting in Hospental in the Urseren Valley

September 27th 2025 13.00 - 20.00

Celebration of Baba's birthday SAI-100

Kirchgemeindehaus Zürich-Hottingen

November 23^d 2025 10.00 - 16.00



Organisation & Adressen - Addresses

National Council President		Michael Schopper	078 719 07 31	npc@sathyasai.ch
National Secretary - Sekretariat		Gabriele Beeler	079 414 07 92	secr@sathyasai.ch
National Coordinators	Spiritual activities	Kishore Ravuri	079 909 27 49	kishoreravuri@gmail.com
	Sathya Sai Education	Ines Loeliger	077 520 76 98	inesloeliger07@gmail.com
	Service Activities	Ernest Meyer	0033 78 277 48 02	ernest.meyer@hotmail.fr
	Youth Wing			
Webmaster		Reto Küng		web@sathyasai.ch
Envirocare Committee		Surya Pradeep	076 722 90 87	envirocare@sathyasai.ch
Media Coordinator		Elfinn Van de Poll	061 411 11 54	elfinn@humanvalues.ch
Sathya Sai Buch- und Medienladen				
Vreni Herren	Laurenzenvorstadt 47, 5000 Aarau		062 822 37 22	info@sathya.ch

Organisation & Adressen - Addresses

Sai centres and groups - Zentren und Gruppen (Z = centre - Zentrum; G = group - Gruppe; IP = Info-Point)

Aarau (Z)	Zita Wirth	055 240 53 03	zita.wirth@bluewin.ch
Basel (Z)	Surya Pradeep Kattakota	076 722 90 87	basel@sathyasai.ch
Bern (Z)	Erika Lüthy Schoch	077 465 26 77	bern@sathyasai.ch
Genève (Z)	Ayesha Hussein		geneva@sathyasai.ch ayesha108@yahoo.co.uk
Zürich (Z)	Anton Moebius	044 381 80 10	zuerich@sathyasai.ch
	Rama Vutty	078 736 90 55	moebius.creaforma@sunrise.ch ramavutty@gmail.com
Langenthal (G)	Suntharalingam Vasanthakumar contact: Arthi Ganeshan	062 923 18 17 076 322 05 40	arthi_1986@hotmail.com
St. Gallen (G)	Michael Schopper	078 719 07 31	stgallen@sathyasai.ch
Ticino (G)	Yaschin Basso	079 506 82 00 091 872 49 77	ticino@sathyasai.ch
Aigle (IP)	Prema Bovay	024 466 48 65	bovayprema@bluewin.ch

Sathya Sai Bulletin



Sathya Sai International Organisation
Schweiz Suisse Svizzera Svizra Switzerland

87 Mai 2025