

Vorbereitung für *Sweet Surprise*: Gurumayis Anweisungen zu Haltung und Atmung

In dieser „Vorbereitung für *Sweet Surprise* [Eine wundervolle Überraschung]“ wirst du lernen und üben, wie dich deine Haltung und Atmung dabei unterstützen, die Siddha Yoga Lehren zu empfangen und zu verinnerlichen. Gurumayi Chidvilasananda hat diese Anweisungen und einzigartigen Atemtechniken speziell dafür entworfen, um dich auf die Teilnahme an *Sweet Surprise* vorzubereiten.

Schließe dich dem Siddha Yoga Meditationslehrer und Host Asa Siegel an und der Siddha Yoga Meditationslehrerin Meera Laube-Sapiro, die die Teilnehmenden durch Gurumayis Anweisungen zu Haltung und Atmung führen wird. Du kannst diese Techniken so oft üben, wie du möchtest.

Die „Vorbereitung für *Sweet Surprise*“ ist eine Audioaufzeichnung, die 45 Minuten dauert.

Wenn du dich für die „Vorbereitung für *Sweet Surprise*“ bereit machst, denke an Folgendes:

- Lege eine Zeit fest, die dir ermöglicht, ohne Unterbrechung teilzunehmen.
- Stelle sicher, dass du alles bereit liegen hast, was dich bei einer angenehmen Sitzhaltung unterstützen kann: Meditationskissen, *asana* und andere mögliche Dinge.
- Stelle sicher, dass wichtige Dinge griffbereit liegen: Wasserflasche, Notizbuch und Stift.

Weitere Details:

- Du kannst die „Vorbereitung für *Sweet Surprise*“ jederzeit anhalten.
- Eine Anmeldung ist nicht nötig.
- Indem du die „Vorbereitung für *Sweet Surprise*“ startest, stimmst du den „Terms and Conditions [Teilnahmebedingungen]“ zu.

Vorbereitung für *Sweet Surprise*:

Glossar

Kundalini Shakti

Wörtl. „die Zusammengerollte.“ Die Göttin Kundalini; auch die Kraft der spirituellen Evolution in einem Menschen. Die schlafende Form dieser spirituellen Energie stellt man sich als zusammengerollt an der Basis der Wirbelsäule liegend vor. Wenn sie durch den Siddha Yoga Guru erweckt und geführt und ihr Fortschreiten vom eigenen disziplinierten Bemühen des Suchenden unterstützt wird, bewirkt diese Energie eine Reinigung des Suchenden auf allen Ebenen und führt zur dauerhaften Erfahrung des eigenen göttlichen Wesens.

Sadgurunath Maharaj ki Jay

Eine Anrufung, die bedeutet: „Preis sei dem wahren Guru!“ Auf dem Siddha Yoga Weg wird sie am Anfang und am Ende einer spirituellen Handlung rezitiert, um die Gnade des Gurus anzurufen und Dankbarkeit zum Ausdruck zu bringen.

Sadhana

Wörtl. „direkt auf ein Ziel zugehen, vollenden“. *Sadhana* ist ein diszipliniertes Üben, das man durchführt, um das Ziel eines spirituellen Weges zu erreichen. Die vier grundlegenden Übungen der Siddha Yoga *sadhana* sind Meditation, Singen, *seva* und *dakshina*. Das Ziel der Siddha Yoga *sadhana* ist die spirituelle Verwandlung, die zur Befreiung führt.

SYDA Foundation

Eine gemeinnützige Organisation, die im Jahr 1973 gegründet wurde. Die Rolle der SYDA Foundation besteht darin, die Siddha Yoga Lehre zu schützen, zu erhalten und ihre Verbreitung zu fördern. Die SYDA Foundation gestaltet und produziert Siddha Yoga Lehr- und Lernveranstaltungen und *sadhana*-Hilfsmittel für Siddha Yogis weltweit.

Vorbereitung für Sweet Surprise: Üben der Gähn-Atemübung im Liegen

Gurumayi Chidvilasananda hat die Anweisungen für die Gähn-Atemübung [Yawny Breath Exercise] kreiert und so benannt. Diese Übung bringt Leichtigkeit in den Körper und ermöglicht ein freies Fließen des Atems.

Die „Vorbereitung auf Eine wundervolle Überraschung [Sweet Surprise]“ enthält Gurumayis Anweisungen, wie wir das Gähn-Atmen im Sitzen auf dem Boden oder auf einem Stuhl üben können.

Du kannst die Gähn-Atemübung auch im Liegen durchführen. Das Üben im Liegen hilft dir, den Kiefer ganz fallen zu lassen, ohne den Kopf nach hinten zu neigen.

Hier sind einige Anweisungen dafür, wie du das Gähn-Atmen im Liegen üben kannst:

Lege dich auf den Boden, entweder in *shavasana*, der „Totenstellung“, (Abbildung A) oder mit den Beinen auf einem Stuhl (Abbildung B).

Diagram A



Diagram B



- In beiden Positionen ruht der Hinterkopf am Boden. Das Kinn ist nicht nach unten gedrückt, sondern befindet sich in einer neutralen Position. Wenn du möchtest, kannst du als Unterstützung zusätzlich eine kleine zusammengerollte Decke oder ein Handtuch unter deinen Nacken legen.

- Wenn du die Übung mit den Beinen auf einem Stuhl ausführst, stelle sicher, dass sich, wie in der Abbildung gezeigt, Oberschenkel, Unterschenkel und Rumpf jeweils in einer 90°-Position zueinander befinden.
 - Du musst möglicherweise mehrere Stühle ausprobieren, um einen zu finden, der dir die richtige Position ermöglicht.
 - Wenn deine Knie höher sind als die (auf dem Stuhl liegenden) Unterschenkel und Knöchel, lege eine Decke oder ein Kissen unter die Waden, sodass sich Unter- und Oberschenkel in einem 90°-Winkel befinden.

Wenn du deine Position gefunden hast, kannst du beginnen, das “Gähn-Atmen” zu üben. Weitere Details und Anweisungen erhältst du bei der „*Vorbereitung für Eine wundervolle Überraschung [Sweet Surprise]*“.

