

## *Svadhyaya* Studieneinheit III

Mittwoch, 30. September 2020

Liebe Lesende,

*Namaste!*

Ich freue mich sehr, euch mitteilen zu können, dass ihr in jeder der nächsten *Svadhyaya* Studieneinheiten ausgewählte Verse aus der *Shri Guru Gita* rezitieren werdet. In jeder Einheit werdet ihr eine bestimmte Facette von *svadhyaya* kennenlernen und üben und sie während der Rezitation in die Praxis umsetzen.

In der Studieneinheit III liegt der Schwerpunkt auf der Aussprache der Sanskrit-Silben in der *Shri Guru Gita*. Das genauere Aussprechen der Silben hat viele Vorteile: Es macht zum Beispiel den Geist beständiger und fokussierter.

Die Studieneinheit findet am Samstag, den 3. Oktober, über die Siddha Yoga Path Website statt, zuerst als Live-Videostream und dann als Webcast [in der Nacht]. Dazu folgende Einzelheiten:

**Datum:** Samstag, 3. Oktober 2020

**Uhrzeit:** 16:00 – 18:00 Uhr MESZ (Live-Videostream)

01:30 – 03:30 Uhr MESZ [Sonntag, 4. Oktober 2020] (Webcast)

Ihr könnt euch auf folgende Weise auf diese Studieneinheit vorbereiten:

- Lest den Vortrag von der Studieneinheit II – *Establish Your Posture [Richte deine Sitzhaltung ein]*
  - Übt die Anweisungen zur Haltung aus dem Vortrag.

- Verwendet euer *sadhana*-Tagebuch, um über das Gelernte nachzudenken und es zu erforschen.
- Bereitet einen Ort vor, der zum Studieren einlädt.
  - Stellt sicher, dass ihr alles habt, was ihr für die Studieneinheit benötigt: ein *asana*, einen Schal, *Nektar des Singens* und euer *sadhana*-Tagebuch.

Gebt gut auf euch acht!

Mit herzlichen Grüßen,

Swami Akhandananda  
Produktionsleiter für die Studieneinheiten  
SYDA Foundation

