

## *Svādhyāya* Studieneinheit IV

Dienstag, 6. Oktober 2020

Ihr Lieben,

*Namaste!*

Auf dem Siddha Yoga Weg ehren wir im Monat Oktober Baba Muktananda, da sich in diesem Monat sein *mahasamadhi* jährt. In diesem Jahr wird der Jahrestag dieses heiligen Tages zum 38. Mal begangen. Wie ihr wisst, durchdringt die *shakti* von großen Wesen, wenn sie diese Welt verlassen, jedes Molekül dieses Universums. Aus diesem Grund ehren und feiern wir weiterhin Baba Muktanandas Leben und Lehre. Er ist nicht fort. Er ist bei uns.

Ich hoffe, ihr habt euch darauf gefreut, diese Nachricht zur nächsten *Svādhyāya*-Studieneinheit, der Einheit IV, von mir zu erhalten. Als Lehrer für die *Svādhyāya*-Studieneinheiten freue ich mich außerordentlich, euch sagen zu können, dass ihr in dieser nächsten Einheit etwas darüber lernen werdet, wie wichtig und hilfreich es ist, während der *svādhyāya*-Übung den Blick zu fokussieren. Viele von euch wenden diese kraftvolle Konzentrationstechnik im Zuge der regelmäßigen Rezitation heiliger Texte und der langjährigen Meditationsübung bereits an. Ich möchte euch jedoch nachdrücklich dazu einladen, mit der Einstellung eines Anfängers teilzunehmen. Ganz gleich, wo ihr in eurer *sadhana* steht, werdet ihr großen Nutzen daraus ziehen können.

Die Studieneinheit wird am Samstag, den 10. Oktober, auf der Siddha Yoga Path Website stattfinden – zuerst als Live-Videostream und dann als Webcast [in der Nacht]. Dazu folgende Einzelheiten:

**Datum:** Samstag, 10. Oktober 2020

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

01:30 – 03:30 Uhr MESZ [Sonntag, 11. Oktober 2020] (Webcast)

Zur Vorbereitung auf diese Studieneinheit:

Um den größtmöglichen Nutzen aus der Studieneinheit zu ziehen, bereitet euch bitte auf folgende Weise vor:

- Lest den Vortrag aus der Studieneinheit III: *Verfeinere deine Aussprache*.
  - Notiert euch im *sadhana*-Tagebuch, was ihr gelernt habt.
  - Macht die Aussprache-Übungen.
- Übt die Anweisungen zur Sitzhaltung aus dem Vortrag der Studieneinheit II: *Richte deine Sitzhaltung ein*.
- Bereitet einen Ort vor, der zum Studieren einlädt.
  - Findet einen Ort, der euch dabei hilft, wach und aufmerksam teilzunehmen.
  - Plant im Voraus, dass ihr alles habt, was ihr für die Studieneinheit benötigt: *Nektar des Singens*, ein *asana*, euer *sadhana*-Tagebuch und einen Schal.

Ich möchte euch auch sagen, dass es zur Optimierung eures Lernens am besten ist, von Anfang an an der gesamten Studieneinheit teilzunehmen. Wenn ihr euch untereinander Erinnerungsnachrichten zur Studieneinheit schicken möchtet, schlage ich vor, dass ihr das dreißig Minuten vor Beginn der Einheit tut, sodass die Leute rechtzeitig da sein können.

Verhaltet euch umsichtig und gebt auf euch acht!

Mit herzlichen Grüßen,

Swami Akhandananda

Produktionsleiter für die *Svadyaya*-Studieneinheiten

SYDA Foundation

