Svadhyaya Studieneinheit V

Montag, 12. Oktober 2020

Ihr Lieben,

Namaste!

Auf der Nordhalbkugel ist der Herbst in vollem Gange. Das bedeutet, dass in vielen Teilen dieser Region all die Farben in der Umgebung gegenwärtig sind, die wir mit Baba Muktananda in Verbindung bringen – die lebendige Leuchtkraft von Rot, Orange und Gold.

Auf dem Siddha Yoga Weg betrachten wir den Monat Oktober als glückverheißend, da wir in diesem Monat Babas *mahasamadhi* nach dem Sonnen- und Mondkalender ehren. Außerdem fällt in diesem Jahr die Feier von Navaratri – der neun Nächte, die der Verehrung der Devi in ihren wunderschönen, erstaunlichen und ehrfurchtgebietenden Gestalten gewidmet sind – direkt in die Mitte von Babas Monat, was diese Zeit noch heiliger macht.

Die nächste *svādhyāya*-Studieneinheit, Einheit V, findet am ersten Tag von Navaratri, am Samstag, den 17. Oktober, statt. Der Schwerpunkt der Studieneinheit V liegt auf dem *Atem*.

Der Atem ist wesentlich für das Leben. Besonders bei der *svādhyāya*-Übung ist er wesentlich, da es der Atem ist, der eure Rezitation der heiligen Mantras der *Shrī Guru Gītā* mit Energie versorgt. In der Studieneinheit V werdet ihr lernen, warum es relevant ist, natürlich zu atmen, wie man sich die volle Atemkapazität zunutze macht und welche besondere Rolle der Atem bei *svādhyāya,* der Rezitation heiliger

Texte, spielt. In der Siddha Yoga *sādhanā* ist das Atmen mit bewusstem Gewahrsein von höchster Bedeutung.

Hier folgen die Einzelheiten für die Studieneinheit V:

Datum: Samstag, 17. Oktober 2020
Uhrzeit: 16:00 – 18:00 Uhr MESZ (Live-Videostream)
01:30 – 03:30 Uhr MESZ [Sonntag, 18. Oktober 2020] Webcast)

Ihr könnt euch auf folgende Weise auf diese Studieneinheit vorbereiten:

- Lest und reflektiert den Vortrag aus der Studieneinheit IV: *Fokussiere deinen Blick.*
    - Übt die Anweisungen, wie man das Gesangbuch hält.
    - Notiert euch im *sadhana*-Tagebuch, was ihr gelernt habt.
- Bereitet einen Ort vor, der zum Studieren einlädt.
    - Stellt sicher, dass ihr alles habt, was ihr benötigt: *Nektar des Singens,* ein *asana*, euer *sadhana*-Tagebuch und einen Schal.

Verhaltet euch umsichtig, gebt auf euch acht und haltet euch alle informiert!

Mit herzlichen Grüßen,

Swami Akhandananda
Produktionsleiter für die *Svādhyāya* -Studieneinheiten
SYDA Foundation

© 2020 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.