

## *Svadyaya* Studieneinheit VII

Samstag, 24. Oktober 2020

Liebe Lesende,

*Namaste!*

Was für ein Segen ist es doch für uns alle, dass wir uns in Babas Monat auf Gurumayis Geheiß hin auf *svadyaya* konzentriert haben – besonders da Baba es war, der auf dem Siddha Yoga Weg die Übung *svadyaya* begründete, lehrte und sicherstellte, dass die Menschen sich mit ihr beschäftigen. Wir haben bis heute sechs *Svadyaya* Studieneinheiten abgeschlossen. Und bald werden wir zum letzten Mal in dieser speziellen Form zusammenkommen. Die Einheit VII wird die abschließende *Svadyaya* Studieneinheit sein. Ich bin jedoch sicher, dass ihr weiter auf dem aufbauen werdet, was ihr in den letzten sechs Wochen gelernt und geübt habt.

Ich hoffe, ihr habt verstehen gelernt, dass es euch großen Nutzen bringt, wenn ihr kleine Schritte unternimmt, um größere Genauigkeit bei eurer Übung zu gewinnen – Genauigkeit in der Sitzhaltung, Genauigkeit in der Aussprache, Genauigkeit im Sehen, Genauigkeit beim Atmen und Genauigkeit beim Zuhören. Ihr werdet weiter erkennen und noch mehr wertschätzen, auf welche Weise eure Siddha Yoga *sadhana* ein Anker in eurem Leben ist. Ein Tropfen Nektar genügt, um diejenigen wiederzubeleben, die durch die Belastungen des Lebens welk geworden sind. Auf ähnliche Weise wirkt ein „Tropfen“ einer mit Genauigkeit ausgeführten Rezitation belebend.

Die Einheit VII wird an diesem kommenden Mittwoch stattfinden. Das Thema dieser Einheit ist der Geist und seine Rolle bei der Übung *svadyaya*. Ihr werdet lernen, wie die zielgerichtete Konzentration auf den Text der *Shri Guru Gita* euch dabei unterstützt, die in den heiligen Mantras enthaltene Weisheit aufzunehmen und ihre wohltuende Kraft zu erfahren.

**Datum:** Mittwoch, 28. Oktober 2020

**Uhrzeit:** 15:00 – 17:00 Uhr MEZ (Live-Videostream)

00:30 – 02:30 Uhr MEZ (29. Oktober 2020) (Webcast)

Ihr könnt euch auf folgende Weise auf die Studieneinheit VII vorbereiten:

- Lest den Vortrag aus der Studieneinheit VI: *Hört aufmerksam zu.*
  - Übt die Methoden, wie man zuhört.
  - Notiert euch im *sadhana*-Tagebuch, was ihr gelernt habt.
- Bereitet einen Ort vor, der zum Studieren einlädt.
  - Stellt sicher, dass ihr vor Beginn der Einheit alles habt, was ihr benötigt: *Nektar des Singens*, ein *asana*, einen Schal und euer *sadhana*-Tagebuch.

Gebt auf euch acht,

bleibt umsichtig,

haltet euch informiert,

bleibt freundlich

und bleibt verbunden, ihr alle!

Mit herzlichen Grüßen,

Swami Akhandananda

Produktionsleiter für die *Svādhyāya* -Studieneinheiten

SYDA Foundation

