

# Halte deinen Geist ruhig

## Ein Vortrag von Swami Akhandananda

### *Svādhyāya*-Studieneinheit VII

Live-Videostream im Universellen Siddha Yoga Raum

Mittwoch, 28. Oktober 2020

Herzlich willkommen zur Studieneinheit VII.

Mein Name ist Swami Akhandananda. Ich bin ein Siddha Yoga Mönch und diene als Produktionsleiter für diese Studieneinheiten, die sich auf *svādhyāya*, das Studium des Selbst, konzentrieren.

In den letzten Wochen habt ihr Schlüsselaspekte von *svādhyāya* kennengelernt und studiert – Sitzhaltung, Aussprache, Blick, Atmung und Zuhören. Ihr habt etwas über die tiefgründigen Lehren der Philosophien und Schriften gelernt, die diesen Themen zugrunde liegen. Und ihr habt dieses Wissen auf eure Rezitation der *Shrī Guru Gītā* angewendet. Ihr habt auch ausführliches Wissen über die Art und Weise erlangt, wie *svādhyāya* euer gesamtes Wesen, einschließlich der Chakras im feinstofflichen Körper, reinigt.

Dass ihr euch selbst diesem tiefgreifenden Studium gewidmet und das Gelernte in eure regelmäßige Rezitation der *Shrī Guru Gītā* übertragen habt, ist eine große Errungenschaft und ein Grund zum Feiern! Herzlichen Glückwunsch zu all den Bemühungen, die ihr bis zu dieser abschließenden Studieneinheit unternommen habt!

Gut gemacht!

Es gibt ein wunderschönes und bedeutsames Symbol, das die Seiten der *Svādhyāya* Studieneinheiten auf der Siddha Yoga Path Website schmückt.

Dieses sinnträchtige und charakteristische Symbol besitzt große Bedeutung für unser Studium.

Das Design des Logo für die *Svādhyāya* Studieneinheiten wurde gemäß den Lehren, Anweisungen und Erklärungen von Gurumayi Chidvilasananda geschaffen, als sie zum ersten Mal darum bat, diese Studieneinheiten abzuhalten.

Lasst mich euch mehr dazu mitteilen.

Der Hintergrund des Logos ist in Farben gemalt, die an die wechselnden Schattierungen einer Mango in verschiedenen Reifegraden erinnert, vom unreifen Grün zum reifen Rot-Orange.

Der Hauptaspekt des *svādhyāya*-Logos ist ein Baum. In Traditionen überall auf der Welt sind Bäume ein Symbol des Lebens. Sie werden wegen ihres unverzichtbaren Nutzens für alles Leben auf dem Planeten geschätzt und auch wegen ihrer zahlreichen medizinischen und heilenden Eigenschaften. In vielen Kulturen werden Bäume als heilige Wesen verehrt. Und es gibt Geschichten und Legenden, in denen Bäume Eigenschaften wie Stärke, Beständigkeit und selbstlose Großzügigkeit personifizieren.

Der Baum im Logo für die *Svādhyāya* Studieneinheiten ist ein Pīpal-Baum, ein heiliger Feigenbaum. Seine purpurne Farbe wird mit tiefer Meditation und der Erlangung spirituellen Wissens assoziiert.

Sehr bald werdet ihr auf der Siddha Yoga Path Website einen Aufsatz lesen können, den ich über dieses Logo geschrieben habe. Dort gehe ich näher auf seine Symbolik ein.

\*\*\*

In der heutigen Studieneinheit werde ich über einen sechsten Aspekt von *svādhyāya* sprechen – den Geist.

Ihr werdet Methoden erlernen und üben, wie man den Geist auf die Mantras der *Shrī Guru Gītā* konzentriert und in ihnen aufgeht, um das Wissen, das diese Verse vermitteln, ganz aufnehmen zu können.

In früheren Studieneinheiten habt ihr gehört, dass ihr durch den Geist in der Lage seid, Sinne und Körper so zu lenken, dass sie sich auf die Übung *svādhyāya* konzentrieren. Es ist der Intellekt, der eure Aufmerksamkeit kontrolliert und es euch ermöglicht, die gelernten Aspekte von *svādhyāya* zu üben.

Dieser Teil des Geistes ist auch von höchster Bedeutung, weil es der Intellekt ist, der Wissen empfängt und letztendlich die eigene Natur als das Höchste Selbst versteht und erkennt. Eines der Merkmale von *svādhyāya* besteht darin, dass er euch zu diesem intellektuellen Verständnis führen kann. Und weil *svādhyāya* euer ganzes Wesen damit beschäftigt, sich auf das Höchste Selbst zu konzentrieren, kann euch dieses umfassende Engagement auch die unmittelbare Erfahrung des Höchsten Selbst geben.

Lasst uns noch genauer anschauen, wie man den Intellekt beim *svādhyāya* einsetzen kann, um die Lehren über das Höchste Selbst, die in den von euch rezitierten Versen vermittelt werden, zu studieren und zu verstehen.

In Bezug auf dieses Thema stellte ein Teilnehmer an diesen Studieneinheiten, der in Oakland Kalifornien lebt, diese Frage: „Wird Siddha Yogis empfohlen, beim Singen der *Shrī Guru Gītā* die Übersetzung zu lesen oder zu wissen, was die Verse bedeuten?“

Meine Antwort ist ja; ich empfehle die Bedeutung der Verse wirklich zu lernen und zu studieren. Eine Möglichkeit das zu tun wäre, vor oder nach der Rezitation eine Zeit festzulegen, um die Übersetzung einiger Verse zu lesen und über ihre Bedeutung nachzudenken. Wenn ihr auf diese Weise studiert, seid ihr in der Lage, die Bedeutung der Mantras und die in ihnen enthaltenen Lehren im Gewahrsein zu halten, während ihr den Text rezitiert.

Bei *svādhyāya* ist es entscheidend, zu verstehen, dass die Mantras, die ihr rezitiert, nicht bloß Wörter auf dem Papier sind. Die wahre Natur dieser Mantras besteht darin, dass sie die Kraft, die *shakti*, des Höchsten Selbst in Form von Klang sind.

Sie sind akustische, mantrische Formen eures eigenen Selbst.

Das Selbst, euer eigenes inneres Bewusstsein, ist gleichzeitig der Ursprung und das Ziel der Silben, die ihr rezitiert. Deshalb könnt ihr die Mantras mit dem Gewahrsein rezitieren, dass diese heiligen Klänge eins sind mit eurem eigenen reinen Bewusstsein, eurem eigenen Selbst. Im *Shiva Sūtra*, einer shivaitischen Schrift, wird dieses reine innere Bewusstsein das Geheimnis von Mantra genannt.<sup>1</sup>

Während ihr die Mantras rezitiert, könnt ihr das Gewahrsein beibehalten, dass die Mantras das Selbst in Gestalt von Klang sind. Das ist eine kraftvolle Form der geistigen Konzentration, die ihr beim Rezitieren der *Shrī Guru Gītā* üben könnt.

\*\*\*

Das bringt uns zum nächsten Thema, der Bedeutung von täglicher Disziplin in *svādhyāya*.

Wie ich in den Ausführungen zu *svādhyāya* auf der Siddha Yoga Path Website erwähnt habe, ist tägliches Üben in jedem Beruf und jeder Berufung erforderlich, wenn man Meisterschaft erlangen möchte. Besonders in der *sāadhanā* geschieht es durch wiederholtes tägliches Bemühen, dass ihr den Schwung und den Fokus aufbaut, die erforderlich sind, um Fortschritte auf dem spirituellen Weg zu erzielen. Tägliches Üben ist notwendig, um den Geist beständig, konzentriert und fähig zu machen, sich auf das Höchste Selbst zu konzentrieren und in ihm aufzugehen.

Lasst uns noch weiter untersuchen, warum eine regelmäßige *svādhyāya*-Übung – das Studium des Selbst – von den Weisen und den Schriften als wesentlich erachtet wird.

In der *Shri Bhagavad Gītā*, klagt der Schüler Arjuna vor seinem Guru Krishna:

Der Geist ist wirklich wankelmütig, Krishna, stürmisch, mächtig und eigensinnig; ich glaube, er ist so schwer zu kontrollieren wie der Wind.

Krishna antwortet voller Mitgefühl:

Zweifellos, oh Arjuna, ist der Geist unbeständig und schwer zu zügeln, aber durch Übung, Arjuna, und durch Losgelöstheit wird er gezügelt.<sup>ii</sup>

Hier lehrt Krishna etwas über *abhyasa*, was als „Übung“ übersetzt werden kann – das heißt, das regelmäßige Bemühen, den Geist über eine längere Zeit hinweg zu beruhigen und zu fokussieren. Diese Anweisung ist für die Rezitation der *Shrī Guru Gītā* relevant. Wenn der Geist lernt, auf die Rezitation konzentriert zu bleiben, beginnt ihr, die in den Mantras enthaltene Freude zu erfahren. Der Geist beginnt dann, den Zustand der auf ein Ziel ausgerichteten Konzentration zu genießen, und das führt zu innerer Gelassenheit und Zufriedenheit.

Sobald der Geist diesen Nutzen erkennt, erkennt ihr, dass es das ist, was ihr wirklich wollt. Obwohl der Geist zur Aktivität neigt, möchte er schließlich wieder in seiner Quelle aufgehen – dem Selbst. Durch tägliche Übung ist der Geist in der Lage, das Gewahrsein des Selbst zu erfassen und sich darin zu verankern.

Wie sieht also tägliche Disziplin aus? Abgesehen davon, dass es etwas ist, was man täglich tut, wird eine tägliche Übung für jeden Menschen verschieden aussehen, je nach eurem Tagesplan und euren Aufgaben. Ich würde vorschlagen, dass ihr euch euren Tagesplan anschaut und seht, wo ihr euch jeden Tag etwa eine Stunde Zeit nehmen könnt, um die *Shrī Guru Gītā* zusammen mit der Aufnahme auf der Siddha Yoga Path Website zu rezitieren. Wenn ihr feststellt, dass euer Tagesplan das nicht erlaubt, rezitiert täglich so viele Verse, wie ihr könnt, und bewegt euch so nacheinander durch den ganzen Text.

Oder ihr könnt eine Zeit festsetzen, die *Shrī Guru Gītā* mehrmals in der Woche zu rezitieren. Und an den Tagen, an denen ihr keine Zeit habt, könntet ihr euch ein paar Minuten nehmen, in denen ihr die Übersetzung der Verse studiert und über ihre Bedeutung nachdenkt.

\*\*\*

Im Laufe dieser Studieneinheiten habt ihr gelernt und studiert, wie *svādhyāya* die in den Chakras, den feinen Energiezentren in eurem Wesen, enthaltenen Energien reinigt und erweitert.

Die Chakras liegen längs des zentralen Kanals, der *sushumna nādī*, der sich im feinstofflichen Körper vom unteren Teil der Wirbelsäule bis zum Scheitelpunkt des Kopfes erstreckt. Der feinstoffliche Körper durchdringt den physischen Körper und versorgt den physischen Körper durch ein Netz von vielen Tausend *nādīs*, Energieleitungen, mit Lebenskraft.

Wenn die Kundalinī Shakti einmal durch die Gnade des Gurus erweckt ist, steigt diese göttliche Energie allmählich in der *sushumna nādī* auf, entfernt einschränkende Prägungen, die in diesem zentralen Kanal und in den Chakras aufbewahrt sind, und reinigt und heiligt so unsere Wahrnehmung von uns selbst und der Welt. *Svādhyāya* nährt diesen Vorgang der subtilen Reinigung und hilft dabei, uns zur Erfahrung unseres Eins-Seins mit dem Selbst zu führen.

Wie ihr gelernt habt, ist jedes Chakra der Sitz eines der fünf Elemente.

1. Das *mūlādhāra*-Chakra an der Basis der Wirbelsäule ist der Sitz des Elementes Erde.
2. Das *svādhishthāna*-Chakra auf der Höhe des Kreuzbeins ist der Sitz von Wasser.
3. Das *manipūra*-Chakra auf der Höhe des Nabels ist der Sitz von Feuer.
4. Das *anāhata*-Chakra auf der Höhe des Herzens ist der Sitz von Luft.
5. Und das *vishuddha*-Chakra, im Bereich der Kehle ist der Sitz des Elementes Äther, Raum.

Heute wollen wir die Merkmale des sechsten Chakras, des *ājnā*-Chakras, untersuchen, das sich im Bereich zwischen den Augenbrauen befindet.

Das Sanskrit-Wort *ājnā* bedeutet „Befehl“, „Auftrag“ oder „Erlaubnis“. Einigen Sanskrit-Kommentaren zufolge heißt dieses Chakra so, weil die *sādhana* eines Yogis ausschließlich auf Befehl seines Gurus oder seiner Gottheit über diesen Punkt hinaus fortschreiten kann.

Der *Shiva Samhita*<sup>iii</sup> und dem *Shat Chakra Nirūpana*<sup>iv</sup> zufolge hat das *ājñā*-Chakra einen weißen Glanz wie der des Mondes. Weiß ist eine Farbe, die mit Kühle in Verbindung steht, und Kühle wird mit dem Zustand tiefer Meditation assoziiert.

Die zwei Blütenblätter des *ājñā*-Chakra sind auch von weißer Farbe. Auf einem Blütenblatt steht die Silbe *ha*, auf dem anderen die Silbe *ksha*. Das *bīja*- oder Keim-Mantra für dieses Chakra ist *AUM*, was auch das Keim-Mantra der vier Veden sein soll. In den vorangegangenen fünf Chakras gab es, wie ihr euch erinnert, die Beschreibung eines Gefährts für das *bīja*-Mantra; das *ājñā*-Chakra hat keins.

Ich habe vorhin die fünf Elemente erwähnt, die mit jedem der vorangegangenen fünf Chakras assoziiert werden. Das *ājñā*-Chakra ist feiner und befindet sich daher jenseits der fünf Elemente. Die Prinzipien, die diesem Chakra entsprechen sind stattdessen *prakriti*, die uranfängliche Natur und der Geist.

Das *Shat Chakra Nirūpana* sagt auch, dass der Geist in seinem subtilen Aspekt im Inneren dieses Lotus wohnt. Seine Assoziation mit dem subtilen Geist zeigt, dass dieses Zentrum über Intelligenz und Intuition herrscht. Wenn die Kundalini Shakti sich durch dieses Zentrum bewegt, wird der Geist beständig, gelassen und rein. Dieser Text sagt auch aus, dass in diesem Chakra „die Pracht der Meditation erstrahlt“.

Im Fruchtstand dieses Chakras innerhalb eines nach unten zeigenden Dreiecks befindet sich ein leuchtender *shiva-lingam*, eine Form von Shiva, von der es heißt, dass sie „strahlt wie eine Girlande von Blitzen“.<sup>v</sup> Dies ist der Ort des subtilen Knotens, der *rudra granthi* heißt. Er muss für einen Suchenden geöffnet werden, damit er die höheren Bereiche des Bewusstseins betreten kann.

Das *ājñā*-Chakra wird auch als *mukta-trivena*, „Zusammenfluss der Freiheit“, beschrieben, weil hier in diesem Chakra die drei feinstofflichen Kanäle *idā*, *pingalā* und *sushumna* zusammenfließen und von hier aus vereint ihren Weg zum Scheitelpunkt des Kopfes fortsetzen.

Das *Shat Chakra Nirūpana* rühmt die Größe des *ājñā*-Chakra mit den Worten:

Der fortgeschrittene *sādhaka*, der sich in die Meditation über diesen Lotus versenkt ... versteht die wahre Bedeutung aller Schriften; seine Worte sind von der Sicht der Non-Dualität durchdrungen ...<sup>vi</sup>

Hier im *ājñā*-Chakra also legt ein verwirklichter Yogi im Augenblick seines Todes sein *prāna* ab und geht ins Absolute ein – ins höchste Bewusstsein.

\*\*\*

Wie ihr zuvor gehört habt, wird euch das allein schon im Klang der Mantras enthaltene Wissen offenbart, wenn euer Geist auf die Klänge der Mantras konzentriert ist.

Die fünf Aspekte von *svādhyāya*, die ihr bisher kennengelernt habt – Sitzhaltung, Aussprache, Blick, Atmung und Zuhören – unterstützen euch dabei, den Geist während der Rezitation konzentriert zu halten.

Ein wichtiger Teil beim Kultivieren eines geistigen Fokus ist Sanftheit. Lasst mich erklären, was ich damit meine. Als Erstes ist es wichtig, zu erkennen, dass es in der Natur des Geistes liegt, durch die Sinne nach außen zu gehen und Informationen über das Umfeld zu erlangen. Wenn ihr also den Geist bittet, an einem Ort zu bleiben und sich im Inneren zu fokussieren, wendet er sich vielleicht ganz natürlich weiter nach außen. Jedes Mal, wenn ihr dessen gewahr werdet, dass euer Geist spazieren geht, und ihr ihn zurückbringen wollt, ist es am wirksamsten, wenn ihr das sanft tut. Der Geist reagiert am besten, wenn ihr ihn mit Geduld, Verständnis und einer liebevollen Einstellung behandelt.

Es ist auch entscheidend, sich beharrlich zu bemühen. Den Geist dahin zurückzubringen, sich auf den Text zu konzentrieren, ist ein wesentlicher Teil von *svādhyāya*, es ist also etwas, was man während der ganzen Rezitation immer wieder tun muss, so oft es nötig ist.

Jetzt möchte ich euch eine spezielle Herangehensweise zeigen, wie ihr den Geist beim Rezitieren fokussieren könnt. Ihr könnt den Geist zur Konzentration auf den Text ermutigen, indem ihr die Vorstellung in eurem Gewahrsein haltet, dass die Silben Manifestationen des Selbst in Gestalt von Klang sind. Bleibt bei diesem Gewahrsein, wenn ihr jede Silbe aussprecht. Bleibt bei diesem Gewahrsein, während ihr der anderen Hälfte des Verses zuhört. Führt den Geist immer, wenn ihr merkt, dass er anfängt spazieren zu gehen, sanft zurück zu diesem Gewahrsein, dass die Silben, die ihr rezitiert und hört, Klanggestalten des Selbst sind.

Erneuert eure Sitzhaltung.

Öffnet euer Gesangbuch bei Vers 174.

Ihr werdet die Verse 174 bis 179 rezitieren.

Ihr könnt entweder die erste oder die zweite Hälfte rezitieren.

Ihr werdet das Harmonium die Stichnoten zum Beginn der Rezitation spielen hören.

Noch einmal: Behaltet das Wissen in eurem Gewahrsein, dass die Silben des Textes, den ihr rezitiert und hört, das Selbst in Gestalt von Klang sind.

Lasst uns anfangen.

*[Klicke auf den Audioplayer unten, um die Verse 174 bis 179 der Shrī Guru Gītā zu rezitieren.]*

Wie war das für euch? Was habt ihr festgestellt, als ihr euch auf die Silben als Klanggestalten des Selbst konzentriert habt?

Der Geist fühlt sich ganz natürlich zur Erfahrung des Selbst hingezogen. Und er kehrt auch ganz natürlich zu den Orten und Gedanken zurück, die ihm vertraut sind. Wenn ihr also weiter regelmäßig übt, werdet ihr feststellen, dass der Geist euch zunehmend mehr dabei unterstützt, den Fokus auf den rezitierten Mantras zu

halten. Später werdet ihr in dieser Studieneinheit das gerade Gelernte beim Rezitieren weiterer ausgewählter Verse des *Shrī Guru Gītā* Textes anwenden.

*Die Teilnehmenden rezitierten die Verse 154 bis 182 der Shrī Guru Gītā und behielten dabei das Gewahrsein bei, dass die Mantras Klanggestalten des Selbst sind.*

Wir nähern uns dem Ende dieser siebten und abschließenden *svādhyāya*-Studieneinheit.

Bevor diese Einheit endet, möchte ich euch allen, die ihr an diesen Studieneinheiten teilgenommen habt, meine von Herzen kommende Wertschätzung ausdrücken. Ihr habt diesem Studieren und Lernen in eurem Leben Vorrang gegeben und euch die Zeit genommen, an diesen Einheiten teilzunehmen.

Ich möchte eure Hingabe, eure Beständigkeit und euer leidenschaftliches Interesse an *svādhyāya* würdigen, das so zentral für die Siddha Yoga *sāadhanā* ist. Durch das Verinnerlichen und die körperliche Umsetzung dessen, was ihr über *svādhyāya* gelernt habt, nützt ihr nicht nur eurer eigenen spirituellen Reise, ihr dient vielmehr auch anderen als Vorbild für die Haltung eines Schülers. Vielen Dank also für euren nachhaltigen und aufrichtigen Einsatz bei diesen Studieneinheiten.

Erlaubt mir jetzt, die Themen, die ihr heute gelernt und geübt habt, zu wiederholen.

- Ihr habt etwas darüber gelernt, was die Philosophien und Schriften über die entscheidende Rolle des Geistes bei *svādhyāya* lehren und wie man die Fähigkeit des Geistes, auf die Mantras konzentriert zu bleiben, entwickelt und beibehält.
- Ihr habt die Merkmale und die Bedeutung des *ājñā*-Chakra kennengelernt und wie *svādhyāya* zu einem größeren Gewahrsein dieses spirituellen Zentrums führt.
- Ihr habt Körperbewegungen geübt, um als Vorbereitung auf *svādhyāya* Körper, Atmung und Geist zu zentrieren und zusammenzuführen.
- Ihr habt Methoden geübt, wie man den Geist beim Rezitieren der *Shrī Guru Gītā* fokussiert.

Was ihr in diesen vergangenen sieben Studieneinheiten in Bezug auf *svādhyāya* gelernt habt, hat Wissen sowohl über das Studium des Selbst beinhaltet als auch viele praktische Fertigkeiten, die ihr weiter bei eurer Rezitation der *Shrī Guru Gītā* anwenden könnt. In diesen Studieneinheiten habt ihr sechs Disziplinen, Aspekte, von *svādhyāya* kennengelernt und in die Praxis umgesetzt. Es sind dies:

- eine stabile, ausgerichtete und angenehme Sitzhaltung;
- akkurate Aussprache der Sanskrit-Silben in der *Shrī Guru Gītā*;
- Konzentration des Blicks auf die rezitierten Mantras;
- den Atem beim Rezitieren jedes Verses zu kontrollieren und zu unterstützen;
- den Stimmen, die die Mantras rezitieren, zuzuhören und eure Stimmen mit ihnen zu verschmelzen; und
- Konzentration des Geistes auf die Mantras der *Shrī Guru Gītā*.

*Svādhyāya*, das Studium des Selbst, ist das Herz der Siddha Yoga *sāadhanā*. Wenn ihr einen heiligen Text rezitiert, nimmt das alle Aspekte eures Wesens in Anspruch und setzt sie ein, um spirituell zu wachsen, das eigene Selbst zu erkennen und der Welt, in der ihr lebt, euer Bestes zu geben.

Die Früchte von *svādhyāya* sind tatsächlich überreich und herrlich. Viele Schriften und heilige Text Indiens rühmen den Nutzen und die Errungenschaften, die sich aus dieser Übung ergeben. Lest, um den Höhepunkt der *Svādhyāya* Studieneinheiten zu ehren, solch einen Vers aus dem *Vishnu-Purāna*, der die göttlichen Früchte von *svādhyāya*, dem Studium des Selbst, preist.

*svādhyāyādyogamāsīta yogāt svādhyāyamāsate |  
svādhyāyayogasampattyā paramātmā prakāśate ||*

Durch *svādhyāya* verankert man sich im Yoga,  
und durch Yoga verankert man sich in *svādhyāya*.

Wenn man Exzellenz in *svādhyāya* und Yoga anstrebt,  
leuchtet gewiss das höchste Selbst hervor.<sup>vii</sup>



© 2020 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

---

*i Shivasutra* 2.3; Jaidev Singh trans., *Siva Sutras: The Yoga of Supreme Identity* (Delhi: Molitilal Banarsidass, 1979), S. 88.

*ii Shri Bhagavad Gita*, 6.34-35; Winthrop Sargeant trans., *The Bhagavad Gita* (Albany, NY: SUNY, 1993).

*iii Shiva Samhita*, R. Chandra Vasu, ed., (Delhi: Satguru Publications, 1981).

*iv Shat Cakra Nirūpana* (ed. by A. Avalon, London, Luzac & Co., 1919).

*v Shat Cakra Nirūpana* (ed. by A. Avalon, London, Luzac & Co., 1919).

*vi Shat Cakra Nirūpana* (ed. by A. Avalon, London, Luzac & Co., 1919).

*vii Vishnu-Purāna*, 6.6.2; deutsche Fassung © SYDA Foundation 2020. Alle Rechte vorbehalten  
Bild des *ājñā*-Chakra von Angela Trinca, abgedruckt in *Kundalini Shakti, Die göttliche Kraft*,  
Swami Kripananda (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2005).