

Verstehe dein eigenes Selbst
SIDDHA YOGA® Audiosatsang zur Feier von
Baba Muktanandas Geburtstag 2026

VORBEREITUNG

Hier folgen Möglichkeiten der Vorbereitung auf den Weltweiten Audiosatsang zur Feier von Baba Muktanandas Geburtstag 2026.

Reflexion

- Denke darüber nach, warum du an diesem *satsang* teilnehmen möchtest.
- Denke darüber nach, wie du vom Studium von Babas Lehren profitierst hast.

Singen und Mantra-Japa

- Nimm dir täglich Zeit, um den göttlichen Namen zu singen und/oder *mantra japa*, die Mantra-Wiederholung, zu üben.
- Führe Tagebuch über deine Erfahrungen und Erkenntnisse bei diesen Übungen.

Meditation

- Meditiere täglich.
- Meditiere mindestens einmal pro Woche eine längere Zeit.

Körperübungen

- Dehne dich, übe Hatha Yoga, gehe spazieren oder mache andere Körperübungen, die dir vertraut sind und dich dabei unterstützen, im *satsang* angenehm zu sitzen.

WAS MITZUBRINGEN IST

- Dinge, die dich beim angenehmen Sitzen unterstützen (ein Meditationskissen, ein *asana*, usw.)
- Tagebuch und Stift
- Eine Flasche Wasser

VERINNERLICHUNG

- Plane im Voraus nach dem *satsang* Zeit zum Nachdenken und Tagebuchschreiben ein. Das wird dir dabei helfen, weiter zu verinnerlichen, was du erfahren und gelernt hast.

© 2026 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

(Swami) MUKTANANDA und SIDDHA YOGA sind eingetragene Marken der SYDA Foundation®.