

## Wie man sich vorbereitet auf

### *Liebe in Aktion*

#### Ein Siddha Yoga Satsang zur Feier des St. Valentinstages Live Audio Stream aus dem Shree Muktananda Ashram Samstag, 13. Februar 2016

Folgende Vorbereitung in den Tagen vor der Veranstaltung ist für deine Teilnahme daran sinnvoll:

#### **Vorbereitung auf die Teilnahme online:**

- Damit du an der Veranstaltung online teilnehmen kannst, musst du dich auf der Siddha Yoga Path Website anmelden.
  - o Vergewissere dich ein paar Tage vor der Veranstaltung, dass du dich mit deinem Siddha Yoga Path Website Benutzernamen und deinem Passwort wirklich anmelden kannst.
- Klicke **SIGN IN** an, das steht rechts oben auf jeder Seite der Siddha Yoga Path Website.
  - o Falls du noch kein Siddha Yoga Online Konto haben solltest, kannst du hier eines erstellen.
- Vergewissere dich, dass du die neuesten Versionen der beiden empfohlenen Browser auf deinem Laufwerk installiert hast:
  - o Firefox <https://www.mozilla.org/firefox/new/>
  - o Google Chrome <https://www.google.com/chrome/>
- Für die meisten mobilen Geräte sind die Apps dieser Browser einfach zu beziehen:
  - o Play Store für Android Geräte
  - o APP Store für Apple Geräte
- Um herauszufinden, ob du eine Webcast Übertragung mit Ton starten kannst, klicke ein Video aus der Reihe „Commune with Nature“ an.
  - o Falls du ein Video von „Commune with Nature“ mit Tonübertragung nicht starten kannst, wende dich bitte mindestens zwei Tage vor dem Live Stream an [WebcastServices@syda.org](mailto:WebcastServices@syda.org) um Hilfe.

- Logge dich am Tag des Live Stream 15 Minuten vor Beginn ein. Wenn alles richtig läuft, hörst du dann Musik. Falls du die Musik nicht hörst, dann:
  - o überprüfe den Lautstärkereglern
  - o wechsele den Browser
  - o sende eine E-Mail an [webcastservices@syda.org](mailto:webcastservices@syda.org) .

### **Vorbereiten des Raumes**

- Wähle, wenn du von zuhause aus am *satsang* teilnimmst, einen Ort, an dem du nicht abgelenkt wirst und ungestört laut singen kannst, und bereite ihn vor.
- Stelle deinen Computer oder die Lautsprecher des Computers so ein, dass du den Audio Stream laut genug hörst.

### **Bereite dich körperlich vor**

- Mache in den Tagen vor dem *Satsang* Hatha Yoga oder andere Übungen, um Kraft und Beweglichkeit zu gewinnen, damit du längere Zeit bequem sitzen kannst.

### **Mitzubringen sind**

- Bringe Folgendes zum *Satsang* mit:
  - o Ein Meditations*asana*, auch über den Siddha Yoga Buchladen zu beziehen.
  - o Ein Sitzkissen oder eine Decke zum besseren Sitzen.
  - o Ein Glas/eine Flasche Wasser.

### **Nach dem *satsang***

- Nimm dir nach der Teilnahme am Live Stream etwas Zeit und denke darüber nach, was du gerade erhalten hast.
  - o Vielleicht möchtest du deine Gedanken in deinem Tagebuch festhalten.
- Vielleicht möchtest du zu diesem Zeitpunkt auch *dakshina*, eine finanzielle Gabe, darbringen. Das ist eine Möglichkeit, die Kraft der Siddha Yoga Lehre, die du in diesem *Satsang* empfangen hast, anzuerkennen und sie wertzuschätzen.
  - o Du kannst deine *dakshina-Gabe* über die Siddha Yoga Path Website darbringen oder auch eine **Monatliche Dakshina Übung [Monthly Dakshina Practice]** einrichten oder den Betrag erhöhen.

- Plane für die Tage nach dem Live Audio Stream etwas Zeit zum Nachsinnen, zum Tagebuchschreiben und zum Meditieren ein. So nimmst du das, was du im *satsang* erlebt und gelernt hast, noch tiefer in dich auf.