

Svadhyaya
Sessione di studio II

Lunedì 21 settembre 2020

Cari lettori,

Namaste!

Possa la luce dei cieli risplendere su di voi, richiamando la vostra luce interiore.

Domani, martedì 22 settembre, è l'equinozio d'autunno nell'emisfero settentrionale e l'equinozio di primavera nell'emisfero meridionale. È un momento in cui la luce è in perfetto equilibrio su questo pianeta.

Come promesso, vi scrivo per parlarvi della luce di *svadhyaya*. La prossima Sessione di studio *Svadhyaya*, la Sessione II, si terrà sabato prossimo, 26 settembre, sul sito web del sentiero Siddha Yoga, prima come diretta video e poi come webcast. Ecco tutti i dettagli:

Data: sabato 26 settembre 2020

Orario: dalle 16:00 alle 18:00, orario italiano (diretta video)

dalle 01.30 alle 3:30 di domenica 27 settembre - orario italiano (webcast)

La sessione di studio sarà disponibile come webcast in particolar modo per coloro fra voi che vivono nell'emisfero orientale. Così potrete partecipare quando sarete riposati, rigenerati e pronti per lo studio.

Nella Sessione di studio II, vi concentrerete sulla recitazione di versi selezionati della *Shri Guru Gita*. Vorrei darvi alcune istruzioni su come prepararvi per questa sessione di studio:

- Leggete e riflettete sull'esposizione su *svadhyaya*.
 - Usate il vostro diario di *sadhana* per annotare ed esplorare ciò che avete imparato.

- Preparate un luogo favorevole allo studio.
 - Assicuratevi di avere tutto ciò di cui avrete bisogno, come un *asana*, uno scialle, *Il Nettare del canto*, e il vostro diario di *sadhana*.

State al sicuro, tutti quanti!

Cordiali saluti,

Swami Akhandananda
Direttore delle Sessioni di studio
SYDA Foundation

