

Svadhyaya Sesión de Estudio III

Miércoles 30 de septiembre de 2020

Estimados lectores:

¡Namasté!

Estoy muy feliz de compartir con ustedes que en cada una de las próximas sesiones de estudio de *Svadhyaya*, estarán recitando versos seleccionados de la *Shri Guru Gita*. En cada sesión, aprenderán y estudiarán un aspecto específico de *svadhyaya* y pondrán este aprendizaje en práctica durante la recitación.

El enfoque de la Sesión de Estudio III es la pronunciación de las sílabas en sánscrito de la *Shri Guru Gita*. Pronunciar las sílabas con mayor precisión tiene muchos beneficios, como hacer que la mente se estabilice y se concentre.

La sesión de estudio tendrá lugar el sábado 3 de octubre en el sitio web del sendero de Siddha Yoga, primero como transmisión de video en vivo y después como webcast. Los detalles son los siguientes:

Fecha: sábado 3 de octubre de 2020

Hora: 10:00 a. m. a 12:00 mediodía, hora de verano, EE. UU. del este.
(Transmisión de video en vivo)

7:30 a 9:30 p. m. hora de verano, EE. UU. del este. (Webcast)

Así es como pueden prepararse para esta sesión de estudio:

- Leer la charla de la Sesión de Estudio II: *Establece tu postura*
 - Practicar las instrucciones de postura que se dan en la charla.
 - Utilizar su diario de *sādhana* para reflexionar y explorar acerca de lo que han aprendido.

- Preparar un espacio adecuado para el estudio.
 - Asegurarse de tener todo lo necesario para la sesión de estudio, como una *ásana*, un chal, *El néctar del canto* y su diario de *sádhana*.

¡Permanezcan seguros, todos!

Con un cordial saludo,

Swami Akhandananda

Director Ejecutivo de las Sesiones de Estudio
SYDA Foundation

