

# *Svādhyāya*

## Séance d'étude IV

Mardi 6 octobre 2020

Chères lectrices, chers lecteurs,

*Namaste !*

Sur la voie du Siddha Yoga, le mois d'octobre est consacré à honorer Baba Muktananda pour l'anniversaire de son *Mahasamadhi*. Cette année, c'est le 38<sup>e</sup> anniversaire de ce jour sacré. Vous le savez, quand un grand être quitte ce monde, sa *shakti* se répand dans chaque molécule de l'univers. C'est pour cela que nous continuons à honorer et célébrer la vie et les enseignements de Baba Muktananda. Il n'est pas parti. Il est avec nous.

J'espère que vous étiez impatients de recevoir mes informations à propos de la prochaine séance d'étude *Svādhyāya*, la Séance IV. En tant qu'enseignant pour les Séances d'étude *Svādhyāya*, je suis enthousiasmé de vous apprendre que, dans cette prochaine séance d'étude, vous apprendrez l'importance et les bienfaits de concentrer votre regard pendant la pratique de *svādhyāya*. Beaucoup d'entre vous pratiquent déjà cette puissante technique de concentration dans leur récitation régulière de textes sacrés et dans leur très ancienne pratique de la méditation. Pourtant, je vous encourage à participer avec l'attitude d'un débutant. Vous en tirerez tous un immense profit, où que vous en soyez dans votre *sadhana*.

La séance d'étude aura lieu le samedi 10 octobre sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga, d'abord en diffusion vidéo directe, puis en différé quelques heures plus tard. Voici les détails :

**Date :** samedi 10 octobre 2020

**Heure :** 10 h à 12 h, heure de New York (diffusion vidéo en direct)

19 h 30 à 21 h 30, heure de New York (diffusion différée)

Préparation requise pour la séance d'étude

Pour tirer le plus grand profit possible de la séance d'étude, préparez-vous ainsi :

- Lisez l'exposé de la Séance d'étude III – *Perfectionnez votre prononciation*.
  - Prenez note dans votre journal de *sadhana* de ce que vous avez appris.
  - Pratiquez les exercices de prononciation.
- Pratiquez les instructions de posture contenues dans l'exposé de la Séance d'étude II – *Établissez votre posture*
- Préparez un espace convenant à l'étude.
  - Identifiez un endroit qui vous aidera à participer avec vigilance et attention.
  - Vérifiez que vous avez bien tout le nécessaire pour la séance d'étude, *Le Nectar du Chant*, un *asana*, votre journal de *sadhana* et un châte.

Je voulais vous dire que, pour optimiser votre apprentissage, il vaut mieux participer à la séance d'étude entière, dès le début. Si vous vous envoyez des rappels entre vous pour les séances d'étude, je vous suggère de le faire trente minutes avant la séance afin que les gens arrivent à l'heure.

Faites tous preuve de prudence et de jugement !

Très cordialement,

Swami Akhandananda

Directeur général pour les séances d'étude

SYDA Foundation

