

Svādhyāya – Sessão de Estudo IV

Terça-feira, 6 de outubro de 2020

Queridos leitores,

Namaste!

No caminho de Siddha Yoga, o mês de outubro é dedicado a honrar Baba Muktananda pela comemoração de seu *mahasamadhi*. Este ano marca o 38º aniversário deste dia sagrado. Como vocês sabem, quando um grande ser deixa este mundo, sua *shakti* permeia cada molécula do universo. É por esta razão que continuamos a honrar e celebrar a vida e os ensinamentos de Baba Muktananda. Ele não foi embora. Ele está conosco.

Espero que vocês estejam aguardando com expectativa receber este meu comunicado sobre a próxima sessão de estudo *svādhyāya*, a sessão IV. Como professor da Sessão de Estudo *Svādhyāya*, é uma grande satisfação informar que nesta próxima sessão de estudo vocês aprenderão sobre a importância e benefícios de focar seu olhar durante a prática de *svādhyāya*. Muitos de vocês já se engajam com esta técnica potente de concentração, por meio de sua recitação regular de textos sagrados e de sua duradoura prática de meditação. No entanto, quero encorajar vocês a participar com uma mente de principiante. O benefício para cada um de vocês, onde quer que estejam em sua *sadhana*, será imenso.

A sessão de estudo acontecerá no sábado, dia 10 de outubro, no website do caminho de Siddha Yoga – primeiro como transmissão ao vivo, em vídeo, e algumas horas depois, como transmissão em vídeo, gravada. Os detalhes são os seguintes:

Data: sábado, 10 de outubro, 2020

Horário: de 10h às 12h - horário de Nova York

(transmissão ao vivo, em vídeo)

de 19:30h às 21:30h – horário de Nova York,

(transmissão em vídeo, gravada)

Preparação necessária para a Sessão de Estudo

Para obter o máximo benefício da sessão de estudo, prepare-se da seguinte maneira:

- Leia a palestra *Refine Sua Pronúncia* da Sessão de Estudo III.
 - Anote o que aprendeu em seu diário de *sadhana*.
 - Pratique os exercícios de pronúncia.
- Pratique as instruções de postura que estão na palestra *Estabeleça sua Postura* da Sessão de Estudo II.
- Crie um espaço que seja propício ao estudo.
 - Identifique um local que o apoiará a participar de uma forma alerta e atenta.
 - Planeje com antecedência o que precisará para participar desta sessão, incluindo o livro *Néctar do Canto, asana*, diário de *sadhana* e xale.

Gostaria de comentar com vocês que, para otimizar seu aprendizado, também é melhor participar de toda a sessão de estudo, desde o início. Se vocês estão enviando lembretes uns para os outros sobre a sessão de estudo, sugiro que façam isso trinta minutos antes da sessão começar para que as pessoas possam chegar na hora.

Pessoal, fiquem ligados e continuem se cuidando!

Saudações afetuosas,

Swami Akhandananda

Diretor Gerente da Sessão de Estudo Svadhyaya

SYDA Foundation

.



© 2020 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.