

Svādhyāya Sesión de Estudio IV

Martes, 6 de octubre de 2020

Queridos lectores:

¡*Namasté!*

En el sendero de Siddha Yoga, el mes de octubre es dedicado a honrar a Baba Muktananda en el aniversario de su *mahasamadhi*. Este año marca el XXXVIII aniversario de este día sagrado. Como saben, cuando un gran ser parte de este mundo, su *shakti* permea en cada molécula del universo. Es por esta razón que continuamos honrando y celebrando la vida y las enseñanzas de Baba Muktananda. No se ha marchado. Él está con nosotros.

Espero que hayas estado atento a recibir mi comunicación sobre la siguiente Sesión de Estudio de *Svādhyāya*, la Sesión IV. Como profesor de las Sesiones de Estudio de *Svādhyāya*, me entusiasma mucho informarte que en esta próxima sesión de estudio, aprenderás acerca de la importancia y beneficios de enfocar tu mirada durante la práctica de *svādhyāya*. Muchos de ustedes ya aplican desde hace mucho tiempo esta potente técnica de concentración a través de la recitación regular de textos sagrados y de la práctica de meditación. Sin embargo, quiero animarte a que participes con una mente de principiante. El beneficio para cada uno de ustedes, dondequiera que te encuentres en tu *sādhana*, será inmenso.

La sesión de estudio se llevará a cabo el sábado 10 de octubre en el sitio web del sendero de Siddha Yoga, primero como transmisión de video en vivo y luego, unas horas más tarde, como webcast. Los detalles son los siguientes:

Fecha: Sábado 10 de octubre de 2020

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

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

Preparación necesaria para la sesión de estudio

Para obtener el máximo beneficio de la sesión de estudio, prepárate de las siguientes maneras:

- Lee la charla de la Sesión de Estudio III *Refina tu pronunciación*.
 - Anota lo que hayas aprendido en tu diario de *sádhana*.
 - Practica los ejercicios de pronunciación.
- Practica las instrucciones de postura de la charla de la Sesión de Estudio II *Establece tu postura*.
- Crea un espacio propicio para el estudio.
 - Identifica un lugar que te ayude a participar estando alerta y con atención.
 - Planifica con anticipación lo que necesitarás para participar en la sesión, entre otros: *El néctar del canto, ásana, diario de sádhana* y un *chal*.

Quiero compartir contigo que, para optimizar tu aprendizaje, también es mejor participar en toda la sesión de estudio, comenzando por el principio. Si se envían recordatorios unos a otros sobre las sesiones de estudio, te sugiero que lo hagas treinta minutos antes de la sesión para que todos puedan llegar a tiempo.

¡Permanezcan seguros y atentos, todos!

Con un cordial saludo,

Swami Akhandananda

Director Ejecutivo de las Sesiones de Estudio de *Svadyaya*

SYDA Foundation

