

Svādhyāya Séance d'étude V

Lundi 12 octobre 2020

Chères lectrices, chers lecteurs,

Namaste !

Dans l'hémisphère nord, l'automne est en plein épanouissement. Cela signifie que dans de nombreuses parties de cette région du monde toutes les couleurs que nous associons à Baba Muktananda sont très présentes dans l'environnement – les rouges, les orange et les ors si éclatants de luminosité.

Sur la voie du Siddha Yoga, nous considérons le mois d'octobre comme de bon augure, car c'est le mois où nous honorons le Mahasamadhi solaire et lunaire de Baba. Cette année, en plus, la fête de Navaratri – les neuf nuits dédiées à l'adoration de la Devi sous ses formes magnifiques, merveilleuses ou impressionnantes – a lieu en plein milieu du mois de Baba, rendant cette période encore plus sacrée.

La prochaine séance d'étude de *Svādhyāya*, la séance V, aura lieu le premier jour de Navaratri, samedi 17 octobre. Le thème de la séance V sera *la respiration*.

La respiration est essentielle à la vie. Pour la pratique de *svādhyāya*, en particulier, elle est absolument vitale, car c'est le souffle qui propulse votre récitation des mantras sacrés de Shrī Guru Gītā.

Dans la séance d'étude V, vous découvrirez l'importance de respirer naturellement, la manière d'utiliser toute la capacité du souffle ainsi que le rôle particulier que joue la respiration dans *svādhyāya*, la récitation de textes sacrés.

Dans la *sāadhanā* du Siddha Yoga, respirer en pleine conscience est capital.

Voici les détails pour la séance d'étude V :

Date : samedi 17 octobre 2020

Horaire : 10 h à 12 h (midi), heure de New York (diffusion vidéo en direct)
19 h 30 à 21 h 30, heure de New York (diffusion différée)

Voici quelques manières de vous préparer à cette séance d'étude :

- Lisez et étudiez l'exposé de la séance d'étude IV, *Fixez votre regard*
 - Exercez-vous à appliquer les instructions sur la façon de tenir votre livre de chant.
 - Notez vos découvertes dans votre journal de *sāadhanā*.
- Préparez un espace propice à l'étude.
 - Vérifiez que vous avez tout ce qui vous est nécessaire, notamment un *āsana*, un châte, *Le Nectar du Chant* et votre journal de *sāadhanā*.

Faites tous preuve de prudence et de jugement et tenez-vous au courant !

Très cordialement,

Swami Akhandananda

Directeur général pour les séances d'étude *Svādhyāya*

