

## 5<sup>a</sup> Sessione di studio *Svādhyāya*

Lunedì 12 ottobre 2020

Cari lettori,

*Namaste!*

Nell'emisfero settentrionale, la stagione autunnale è in piena fioritura. Ciò significa che in molte parti di quest'area, i colori che associamo a Baba Muktananda sono intensamente presenti nell'ambiente—i rossi, gli arancioni, e i colori dorati vibranti e luminosi.

Nel sentiero Siddha Yoga consideriamo il mese di ottobre di buon auspicio, dal momento che in questo mese onoriamo il Mahasamadhi solare e lunare di Baba. Quest'anno, inoltre, la celebrazione di Navaratri—le nove notti dedicate all'adorazione della Devi nelle sue belle forme, straordinarie e imponenti—si svolge proprio nel bel mezzo del mese di Baba, rendendo questo tempo ancora più sacro.

La prossima sessione di studio *Svādhyāya*, la quinta sessione, si terrà il primo giorno di Navaratri, sabato 17 ottobre. Il tema centrale della 5<sup>a</sup> sessione è *il respiro*.

Il respiro è parte integrante della vita. Per la pratica di *svādhyāya* in particolare, è assolutamente vitale, poiché è il respiro che alimenta la vostra recitazione dei sacri mantra della *Shrī Guru Gītā*. Nella 5<sup>a</sup> sessione di studio imparerete: la profonda importanza della respirazione naturale, come attingere alla piena capacità del respiro, e il ruolo specifico che il respiro svolge in *svādhyāya*, la recitazione di testi sacri. Nella *sāadhanā* Siddha Yoga, respirare con piena consapevolezza è fondamentale.

I dettagli per la 5<sup>a</sup> Sessione di studio sono i seguenti:

**Data:** sabato 17 ottobre 2020

**Orario:** dalle 16:00 alle 18:00, orario italiano (diretta video)

dalle 01:30 alle 3:30 di domenica 18 ottobre, orario italiano (webcast)

Ecco alcuni modi per prepararsi a questa sessione di studio:

- Leggete e riflettete sul discorso della 4<sup>a</sup> Sessione di studio, *Concentra lo sguardo*.
  - Praticate le istruzioni su come tenere il libro del canto.
  - Scrivete le vostre intuizioni nel diario di *sādhanā*.
- Preparate uno spazio favorevole allo studio.
  - Assicuratevi di avere tutto ciò che vi serve: l'*āsana*, uno scialle, *Il Nettare del canto*, e il diario di *sādhanā*.

State al sicuro, siate intelligenti e informati, tutti quanti!

Cordiali saluti,

Swami Akhandananda

Direttore delle Sessioni di studio *Svādhyāya*

SYDA Foundation



© 2020 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.