

Svadhyaya Sessão de Estudo V

Segunda-feira, 12 de outubro de 2020

Queridos leitores,

Namaste!

No hemisfério norte, o outono está já presente, em toda a sua glória. Isto significa que, em muitas áreas da região, todas as cores que associamos a Baba Muktananda encontram-se presentes de forma muito vívida na natureza: os vermelhos, os alaranjados e os dourados vibrantes de luminosidade.

No caminho de Siddha Yoga, consideramos ser outubro um mês auspicioso, porque é quando honramos o Mahasamadhi solar e o lunar de Baba. Neste ano, além disto, a celebração de Navaratri – as nove noites dedicadas a louvar a Devi em suas manifestações maravilhosas, deslumbrantes e assombrosas – cai bem no meio do mês de Baba, de forma que este período se torna ainda mais sagrado.

A próxima Sessão de Estudo *Svādhyāya*, a Sessão V, será realizada no primeiro dia de Navaratri, sábado, 17 de outubro. O foco da Sessão de Estudo V é a *respiração*.

A respiração é parte integral da vida. Particularmente para a prática de *svādhyāya*, é ainda mais vital, pois é a respiração que dá poder ao ato de recitar os mantras sagrados da *Shrī Guru Gītā*. Na Sessão de Estudo V, você aprenderá a respeito da relevância de respirar naturalmente, como alinhar a capacidade plena da respiração e o papel específico que a respiração

desempenha em *svādhyāya*, a recitação de textos sagrados. Na *sādhana* de Siddha Yoga, é primordial respirar com atenção consciente.

Seguem-se informações pertinentes à Sessão de Estudo V:

Data: Sábado, 17 de outubro de 2020

Horário: 10h00 às 12h00, horário de Nova York (transmissão ao vivo)

19h30 às 21h30, horário de Nova York (transmissão da gravação)

Para se preparar para esta sessão de estudo, você pode:

- Ler a palestra da Sessão de Estudo IV, *Foque seu Olhar*, e refletir sobre ela.
 - Praticar as instruções sobre como segurar o livro de canto.
 - Anotar suas percepções no seu diário de *sādhana*.
- Preparar um espaço que favoreça o estudo.
 - Certificar-se de ter à mão tudo que vai precisar, como a āsana, um xale, *O Néctar do Canto* e o diário de *sādhanā*.

Pessoal, fiquem ligados, bem informados e continuem se cuidando!

Saudações calorosas,

Swami Akhandananda

Diretor Gerente para as Sessões de Estudo *Svādhyāya*

