

*Svadhya*ya Sesión de Estudio V

Lunes 12 de octubre de 2020.

Queridos lectores:

¡Namasté!

En el hemisferio norte, la estación del otoño se encuentra en su máximo esplendor. Esto significa que, en muchas partes de esta región, todos los colores que asociamos con Baba Muktananda están vívidamente presentes en los alrededores -los rojos, los naranjas y los dorados de un brillo intenso.

En el sendero de Siddha Yoga consideramos que el mes de octubre es muy propicio, ya que es durante este mes que honramos el Mahasamadi solar y lunar de Baba. Adicionalmente, este año, la celebración de Navaratri — las nueve noches dedicadas a la adoración de la Devi en sus formas bellas, maravillosas y espléndidas — ocurre justo a la mitad del mes de Baba, haciendo este tiempo aún más sagrado.

La próxima Sesión de Estudio de *Svādhyāya*, la Sesión V, se llevará a cabo el primer día de Navaratri, el sábado 17 de octubre. El enfoque de esta Sesión de Estudio V es *la respiración*.

La respiración es indispensable para vivir. Es especialmente fundamental para la práctica de *svadhya*ya, ya que es la respiración lo que da poder a tu recitación de los mantras sagrados de la Shrī Guru Gītā. En la Sesión de Estudio V, aprenderás acerca de la importancia de respirar naturalmente, cómo aprovechar toda la capacidad de la respiración, y el papel específico que juega la respiración en *svadhya*ya, la recitación de textos sagrados. En la *sāadhanā* de Siddha Yoga, respirar con conciencia es primordial.

Los detalles para la Sesión de Estudio V son los siguientes:

Fecha: Sábado 17 de octubre de 2020.

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

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

Estas son algunas maneras de prepararte para esta sesión de estudio:

- Lee y reflexiona sobre la charla de la Sesión de Estudio IV: *Enfoca tu mirada.*
 - Practica las instrucciones de cómo sostener el libro de canto.
 - Anota lo que hayas aprendido en tu diario de *sādhanā*.
- Crea un espacio propicio para el estudio.
 - Asegúrate de tener todo lo que necesites, como un *ásana*, un chal, *El néctar del canto* y tu diario de *sādhanā*.

¡Permanezcan seguros, permanezcan atentos y permanezcan informados, todos!

Saludos cordiales,

Swami Akhandananda

Director Ejecutivo de las Sesiones de Estudio de *Svādhyāya*

