

*Svādhyāya*  
Séance d'étude VI & date de la Séance VII

Samedi 17 octobre 2020

Chères lectrices, chers lecteurs,

*Namaste !*

Tout en continuant, pendant ce mois d'octobre, à célébrer le Mahasamadhi de Baba Muktananda et à vénérer la Déesse durant Navaratri, le festival de neuf nuits, nous allons plonger plus profondément dans notre étude du Soi.

Il reste encore deux séances d'étude *Svādhyāya*. La prochaine est la séance VI, qui aura lieu samedi 24 octobre, le dernier des trois jours de Navaratri consacrés à l'adoration de Mahasarasvati, déesse de la sagesse, du langage, de la musique et des arts.

Quel bon moment pour apprendre et pratiquer *l'écoute*, thème de la séance d'étude VI ! Vous apprendrez combien il est important d'écouter quand vous récitez *Shrī Guru Gītā* – écouter votre propre voix et les voix de ceux qui récitent avec vous, afin de fondre votre voix avec les leurs.

Pour la séance d'étude VI, voici ce qu'il faut savoir :

**Date** : Samedi 24 octobre 2020

**Heure** : 10 h à 12 h, heure de New York (diffusion vidéo en direct)

19 h 30 à 21 h 30, heure de New York (diffusion différée)

Comme vous le savez, ces séances d'étude sont proposées en anglais. J'ai donc la grande joie de vous annoncer que les responsables du département de Traduction de la SYDA Foundation ont travaillé avec des Siddha Yogis qui offrent de la *seva* comme traducteurs en français, hindi et espagnol pour faire en sorte qu'une traduction simultanée dans ces langues soit disponible pour les prochaines séances d'étude.

Préparez-vous pour la séance d'étude de la manière suivante :

- Lisez l'exposé de la séance d'étude V, *Respirez avec aisance*.
  - Pratiquez les méthodes de respiration.
  - Notez les inspirations qui vous viennent dans votre journal de *sāadhanā*.
- Préparez un espace propice à l'étude.
  - Vérifiez que vous avez tout ce qui vous est nécessaire avant le début de la séance d'étude, notamment *Le Nectar du Chant*, votre *āsana*, un châle et votre journal de *sāadhanā*.

\*\*\*

Je vous invite aussi à noter la date de la dernière des séances d'étude *Svādhyāya*, la séance VII :

**Date** : Mercredi 28 octobre 2020

**Horaire** : 10 h à 12 h, heure de New York (diffusion vidéo en direct)

19 h 30 à 21 h 30, heure de New York (diffusion différée)

Faites tous preuve de prudence, de jugement et de génie !

Très cordialement,

Swami Akhandananda

Directeur général pour les Séances d'étude *Svādhyāya*

SYDA Foundation

