

Svādhyāya

6^a Sessione di studio e promemoria per la 7^a sessione

Sabato 17 ottobre 2020

Cari lettori,

Namaste!

Mentre continuiamo a celebrare il Mahasamadhi di Baba Muktananda nel mese di ottobre, e mentre adoriamo la Dea durante la festa di nove notti di Navaratri, approfondiremo ulteriormente il nostro studio del Sé.

Ci sono ancora due sessioni di studio di *Svādhyāya*. La prossima è la 6^a Sessione, che si svolgerà sabato 24 ottobre, terzo e ultimo giorno di Navaratri dedicato all'adorazione di Mahasarasvati, la dea della saggezza, del linguaggio, della musica e delle arti.

Che bella coincidenza per apprendere e praticare l'*ascolto*, che è il tema centrale della 6^a Sessione di studio. Imparerete a conoscere l'importanza dell'ascolto mentre recitate la *Shrī Guru Gītā*, ascoltando la vostra voce e le voci di coloro che recitano con voi, al fine di fondere la vostra voce con la loro.

Ecco le informazioni che dovete conoscere riguardo alla 6^a Sessione di studio:

Data: sabato 24 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)

Come sapete, queste sessioni di studio sono disponibili in inglese. E così, sono molto felice di informarvi che la responsabile del dipartimento delle traduzioni della SYDA Foundation ha lavorato con i Siddha Yogi che offrono seva come traduttori in francese, hindi e spagnolo per garantire che la traduzione simultanea in queste lingue sia disponibile per le prossime sessioni di studio.

Preparatevi a questa sessione di studio nei seguenti modi:

- Leggete il discorso della 5^a Sessione di studio, *Respira con naturalezza*.
 - Praticate i metodi di respirazione.
 - Scrivete le vostre intuizioni nel diario di *sādhanā*.
- Create uno spazio favorevole allo studio.
 - Assicuratevi di avere tutto ciò che vi serve prima dell'inizio della sessione: *Il Nettare del canto*, il vostro *āsana*, uno scialle e il diario di *sādhanā*.

Vi invito anche a prendere nota della data dell'ultima Sessione di studio di *Svādhyāya*, la 7^a Sessione:

Data: mercoledì 28 ottobre 2020

Orario: dalle 15:00 alle 17:00, orario italiano (diretta video)

dalle 00:30 alle 2:30 di giovedì 29 ottobre, orario italiano (webcast)

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

Cari saluti,

Swami Akhandananda

Direttore delle Sessioni di studio *Svādhyāya*

SYDA Foundation

