

## *Svadhyaya* Sessão de Estudo VI & Reserve a data para a Sessão VII

Sábado, 17 de outubro de 2020

Queridos leitores,

*Namaste!*

Conforme continuamos a celebrar o Mahasamadhi de Baba Muktananda no mês de outubro e a louvar a Deusa durante o festival das nove noites de Navaratri, mergulharemos mais fundo em nosso estudo do Ser.

Teremos mais duas Sessões de Estudo *Svadhyaya*. A próxima será a Sessão VI, que ocorrerá no sábado, dia 24 de outubro, o terceiro e último dia de Navaratri dedicado à adoração de Mahasarasvati, a deusa da sabedoria, linguagem, música e artes.

Que momento especial para aprender sobre a prática de *ouvir*, que é o foco da Sessão de Estudo VI. Você aprenderá sobre a importância de ouvir ao recitar a *Shrī Guru Gītā*: ouvir sua própria voz e as vozes dos que recitam com você, para mesclar sua voz com a deles.

Aqui está o que você precisa saber sobre a Sessão de Estudo VI:

**Data:** sábado, 24 de outubro

**Hora:** 10h00 às 12h00 horário de Nova York (transmissão ao vivo, em vídeo)

19h30 às 21h30 horário de Nova York (transmissão gravada)

Como vocês sabem, estas sessões de estudo estão disponíveis em inglês. Por isso é com grande alegria que informo que a coordenadora do Departamento de Tradução da SYDA Foundation está trabalhando com os

Siddha Yogues que oferecem seva como tradutores de francês, hindi e espanhol para disponibilizar tradução simultânea destes idiomas nas próximas sessões de estudo.

Prepare-se para a sessão de estudo da seguinte maneira:

- Leia a palestra da Sessão de Estudo V, *Respire com Tranquilidade*
  - Pratique os métodos de respiração.
  - Registre seus insights no diário de *sādhanā*
- Crie um espaço propício para o estudo.
  - Providencie tudo o que precisa antes da sessão começar, como O *Néctar do Canto*, sua *āsana*, um xale e seu diário de *sādhanā*

\*\*\*

Também convido vocês a reservarem a data para a conclusão das Sessões de Estudo Svādhyāya, a Sessão VII:

**Data:** Quarta-feira, 28 de outubro de 2020

**Hora:** 10h00 às 12h00 horário de Nova York (transmissão ao vivo)  
19h30 às 21h30 horário de Nova York (transmissão gravada)

Pessoal, cuidem-se, fiquem ligados, bem informados e fiquem bem!

Saudações calorosas,

*Swami Akhandananda*

Diretor Gerente das Sessões de Estudo Svādhyāya  
SYDA Foundation.

