

Svadhyaya

séance d'étude VII

Samedi 24 octobre 2020

Chères lectrices, chers lecteurs,

Namaste !

Quelle bénédiction cela a été pour nous tous de nous concentrer sur *svadhyaya*, suivant l'instruction de Gurumayi, pendant le mois de Baba Muktananda – particulièrement parce que c'est Baba qui a instauré et enseigné la pratique de *svadhyaya* sur la voie du Siddha Yoga et a veillé à ce que les gens s'engagent dans cette pratique. Nous avons eu, à ce jour, six séances d'étude *Svadhyaya*. Et bientôt, nous allons nous réunir pour la dernière fois dans ce cadre particulier. La séance VII sera la dernière séance d'étude de *svadhyaya* ; mais je suis sûr que vous continuerez à vous appuyer sur ce que vous avez appris et pratiqué au cours des six dernières semaines.

J'espère que vous avez pu comprendre qu'en procédant pas à pas pour apporter plus de précision à votre pratique – précision dans la posture, précision dans la prononciation, précision dans le regard, précision dans la respiration et précision dans l'écoute – vous allez en tirer un grand profit. Vous allez continuer à reconnaître et apprécier le fait que votre *sadhana* du Siddha Yoga est une ancre dans votre vie. Une goutte de nectar suffit à ranimer quelqu'un qui a été épuisé par le stress de la vie. De même, une « goutte » de récitation accomplie avec précision est vivifiante.

La séance VII aura lieu mercredi prochain. Le thème de cette séance est l'esprit et le rôle qu'il joue dans la pratique de *svadhyaya*. Vous apprendrez comment une concentration totale sur le texte de *Shri Guru Gita* vous aide à assimiler la sagesse contenue dans les mantras sacrés et à ressentir leur énergie bénéfique.

Date : mercredi 28 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)

Préparez-vous pour la séance d'étude VII comme ceci :

- Lisez l'exposé de la séance d'étude VI, *Écoutez attentivement*.
 - Exercez-vous aux méthodes d'écoute.
 - Notez les inspirations qui vous viennent dans votre journal de *sadhana*.
- 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 *asana*, un châle et votre journal de *sadhana*.

Soyez prudents,

faites preuve de jugement,

tenez-vous au courant,

restez géniaux,

et restez tous unis !

Très cordialement,

Swami Akhandananda

Directeur général pour les Séances d'étude *Svādhyāya*

SYDA Foundation

