

7^a sessione di studio *Svadhyaya*

Sabato 24 ottobre 2020

Cari lettori,

Namaste!

Che benedizione è stata per tutti noi, per volere di Gurumayi, concentrarci su *svadhyaya* durante il mese di Baba Muktananda, specialmente perché è Baba che ha stabilito, insegnato e assicurato che le persone si impegnassero nella pratica di *svadhyaya* sul sentiero Siddha Yoga. Ad oggi, abbiamo completato sei sessioni di studio di *svadhyaya*. E presto ci riuniremo per l'ultima volta in questa particolare configurazione. La 7^a sarà l'ultima sessione di studio di *Svadhyaya*; ma sono sicuro che continuerete a costruire su ciò che avete imparato e praticato nelle ultime sei settimane.

Spero che abbiate capito che facendo piccoli passi per ottenere una maggiore precisione nella vostra pratica—precisione nella postura, precisione nella pronuncia, precisione nello sguardo, precisione nel respiro e precisione nell'ascolto—raccoglierete grandi benefici. Continuerete a riconoscere e apprezzare ulteriormente come la *sadhana* Siddha Yoga sia un'ancora nella vostra vita. Una goccia di nettare è sufficiente a rianimare qualcuno che si è appassito a causa degli stress della vita. Allo stesso modo, una "goccia" di recitazione fatta con precisione è vivificante.

La 7^a sessione si terrà questo mercoledì. Il tema è la mente e il suo ruolo nella pratica di *svadhyaya*. Imparerete come la piena concentrazione sul testo della *Shrī Guru Gītā* vi aiuti ad assorbire la saggezza racchiusa nei sacri mantra e a sperimentare la loro forza benefica.

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)

Preparatevi per la 7^a sessione di studio nei seguenti modi:

- Leggete il discorso della 6^a Sessione di studio, *Ascolta con attenzione*.
 - Praticate i metodi di ascolto.
 - 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 *asana*, uno scialle e il diario di *sadhana*.

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

Cari saluti,

Swami Akhandananda
Direttore delle Sessioni di studio *Svādhyāya*
SYDA Foundation



© 2020 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.