

Svadhyaya Sessão de Estudo VII

Sábado, 24 de outubro de 2020

Queridos leitores,

Namaste!

Que bênção tem sido para todos nós, através do comando de Gurumayi, focar em *svadhyaya* durante o mês de Baba Muktananda — especialmente porque foi Baba quem definiu, ensinou e garantiu que as pessoas se engajassem na prática de *svadhyaya* no caminho de Siddha Yoga. Completamos, até hoje, seis **Sessões de Estudo de *Svadhyaya***. E em breve, vamos nos reunir pela última vez neste formato, em particular. A Sessão VII será a última Sessão de Estudo de *Svadhyaya*; entretanto, tenho certeza de que você continuará a desenvolver-se naquilo que aprendeu e praticou nas seis últimas semanas.

Espero que tenha compreendido que quando se dão pequenos passos para se obter maior precisão na prática – precisão na postura, na pronúncia, no olhar, na respiração e precisão na escuta –, os benefícios colhidos são grandes. Continuará a reconhecer e apreciar mais ainda, como a *sadhana* de Siddha Yoga é uma âncora para sua vida. Uma gota de néctar é suficiente para revigorar alguém que se enfraqueceu pelos estresses da vida. Da mesma forma, uma “gota” de recitação feita com precisão é alentadora.

A Sessão VII acontecerá na próxima quarta-feira. O tema desta sessão é a mente e seu papel durante a prática de *svadhyaya*. Você aprenderá como a atenção focada no texto de *Shri Guru Gita* lhe ajuda a absorver a sabedoria contida nos mantras sagrados e a experienciar seu poder benéfico.

Data: quarta-feira, 28 de outubro de 2020

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

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

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

- Leia a palestra da Sessão de Estudo VI, *Ouçã com Atenção Focada*.
 - Pratique os métodos para ouvir.
 - Registre em seu diário de *sādhanā*, quaisquer insights que tenha.
- Crie um espaço que seja adequado para estudar:
 - Certifique-se de que tem tudo o que precisa antes da sessão começar, como *O Néctar do Canto*, sua *āsana*, um xale e seu diário de *sādhanā*.

Pessoal,

fiqueem ligados,

bem informados,

sejam cordiais

e unidos,

e continuem se cuidando!

Saudações calorosas,

Swami Akhandananda

Diretor Gerente das Sessões de Estudo Svādhyāya
SYDA Foundation.

