

Svadhyaya Sesión de Estudio VII

Sábado 24 de octubre de 2020

Queridos lectores:

¡Namasté!

Qué bendición ha sido para todos nosotros que, a petición de Gurumayi, nos hayamos enfocado en *svadhyaya* durante el mes de Baba Muktananda. Es significativo, dado que Baba estableció, enseñó y aseguró que las personas en el sendero de Siddha Yoga se dedicaran a la práctica de *svadhyaya*. Hemos completado, hasta la fecha, seis **Sesiones de Estudio de Svadhyaya**. Y pronto, nos uniremos por última vez en este formato específico. La Sesión VII será la última Sesión de Estudio de *Svadhyaya*; sin embargo, estoy seguro de que seguirán construyendo sobre lo que han aprendido y practicado durante las últimas seis semanas.

Espero que hayan llegado a entender que al dar pequeños pasos para obtener una mayor precisión en su práctica —precisión en la postura, precisión en la pronunciación, precisión en la mirada, precisión en la respiración y precisión al escuchar— obtendrán grandes beneficios. Seguirán reconociendo y apreciando aún más cómo su *sādhana* de Siddha Yoga es un ancla en su vida. Una gota de néctar es suficiente para revivir a alguien que se ha desvanecido por el estrés de la vida. Del mismo modo, una "gota" de recitación, hecha con precisión, es alentadora.

La Sesión VII tendrá lugar el próximo miércoles. El tema de esta sesión es la mente y su papel en la práctica de *svadhyaya*. Aprenderás cómo la concentración de un solo punto en el texto de la *Shri Guru Gita* te apoya para absorber la sabiduría contenida en los mantras sagrados y experimentar su poder benéfico.

Fecha: Miércoles 28 de octubre de 2020

Hora: 10:00 a.m. a 12:00 mediodía, hora de verano, EE. UU. del este
(transmisión de video en vivo)

7:30 a 9:30 p.m., hora de verano, EE. UU. del este (webcast)

Estas son algunas maneras de prepararse para la Sesión de Estudio VII:

- Leer la charla de la Sesión de Estudio VI, *Escucha atentamente*.
 - Practicar los métodos para escuchar.
 - Registrar en el diario de *sādhana* cualquier revelación que tengan.
- Crear un espacio adecuado para el estudio:
 - Asegurarse de tener todo lo que necesitan antes de que comience la sesión, como *El néctar de canto*, su *ásana*, un chal y su diario *sādhana*.

¡Todos, permanezcan a salvo,
permanezcan atentos,
permanezcan informados,
permanezcan geniales,
y permanezcan unidos!

Saludos cordiales,

Swami Akhandananda

Director Ejecutivo de las Sesiones de Estudio de *Svādhyāya*

SYDA Foundation

