

Come prepararsi per

Amore in azione

Satsang Siddha Yoga in onore del Giorno di S. Valentino
in diretta audio dall' Ashram Shree Muktananda
sabato 13 febbraio 2016

Nei giorni che precedono il satsang online Siddha Yoga, eccovi alcuni modi per prepararsi, che vi sosterranno nella partecipazione a questo evento.

Prepararsi per partecipare online:

- Per partecipare a un evento online dovete essere iscritti al sito web del sentiero Siddha Yoga.
 - Qualche giorno prima dell'evento, assicuratevi di poter accedere con il vostro ID e la vostra password sul sito del sentiero Siddha Yoga.
 - Cliccate **SIGN IN**, che si trova in alto a destra su ogni pagina del sito del sentiero Siddha Yoga.
 - Se non avete un account Siddha Yoga, ne potete creare uno qui (**here**).
- Assicuratevi di aver installato sul vostro dispositivo l'ultima versione dei due browser raccomandati:
 - Firefox <https://www.mozilla.org/firefox/new/>
 - Google Chrome <https://www.google.com/chrome/>
- Le applicazioni di questi browser sono facilmente disponibili per molti dispositivi mobili:
 - Play Store per dispositivi Android.
 - APP Store per dispositivi Apple.
- Cliccate su un video della serie "Commune with Nature" per verificare se riuscite a lanciare il webcast con il sonoro.
 - Se non riuscite a lanciare un video della serie "Commune with nature" con il sonoro, contattate: WebcastServices@syda.org almeno due giorni prima della diretta, per avere aiuto.
- Nel giorno della diretta, accedete al vostro account quindici minuti prima dell'inizio della diretta. Se tutto funziona correttamente, sentirete della musica. Se non sentite la musica:
 - Controllate il livello del suono
 - Cambiate browser
 - Inviare un'email a: webcastservices@syda.org

Preparare il luogo

- Se partecipate al *satsang* da casa, scegliete e allestite uno spazio libero da distrazioni, dove potete stare a vostro agio e cantare liberamente.
- Sistemate il computer o gli altoparlanti in modo da poter ascoltare la diretta audio a un buon volume.

Preparare il corpo

- Nei giorni che precedono il *satsang* praticate hatha yoga o altri esercizi per rendere il corpo più forte e flessibile, in modo che possiate stare seduti comodamente per un lungo periodo di tempo.

Cosa portare

- Dovreste avere con voi i seguenti oggetti per il *satsang*:
 - Un *asana* di meditazione, anche disponibile alla Libreria Siddha Yoga.
 - Un cuscino per sostenere la postura.
 - Un bicchiere o una bottiglia d'acqua.

Dopo il *satsang*

- Dopo aver partecipato alla diretta, prendetevi qualche minuto per riflettere su ciò che avete appena ricevuto.
 - Potete scrivere le vostre riflessioni nel diario.
- Se desiderate fare un'offerta di *dakshina*, un'offerta in denaro, come modo per riconoscere il potere degli insegnamenti Siddha Yoga ricevuti in questo *satsang*, potete farlo attraverso il sito del sentiero Siddha Yoga; potete anche cominciare o aumentare l'offerta nella Pratica mensile di *dakshina*.
- Nei giorni successivi, programmate del tempo tranquillo per riflettere, scrivere nel diario e meditare. Questo vi aiuterà ad assimilare ulteriormente ciò che avete sperimentato e appreso durante il *satsang*.