

# Como se Preparar para

## *Amor em Ação*

### Um Satsang de Siddha Yoga em Honra ao Dia de São Valentim Transmitido em Áudio ao Vivo do Shree Muktananda Ashram Sábado, 3 de fevereiro de 2016

Nos dias anteriores ao Evento de Siddha Yoga Online, aqui estão algumas formas de se preparar que apoiarão sua participação nesse evento:

#### **Preparando-se para a Participação Online:**

- Para participar de um evento online, você precisa se inscrever no site do caminho de Siddha Yoga.
  - Alguns dias antes do evento, certifique-se de que consegue se inscrever com sucesso com seu nome de usuário e senha no site do caminho de Siddha Yoga.
    - Clique em **SIGN IN** que você pode ver no topo à direita de qualquer página do site do caminho de Siddha Yoga.
  - Se você não tem uma conta online de Siddha Yoga, pode criar uma conta aqui.
- Certifique-se de que possui a versão atual de dois dos browsers recomendados, instalados em seu equipamento:
  - Firefox <https://www.mozilla.org/firefox/new/>
  - Google Chrome <https://www.google.com/chrome/>
- Os aplicativos destes browsers já estão disponíveis na maioria dos aparelhos móveis.
  - Play Store para equipamentos Android

- APP Store para equipamentos Apple
- Clique no vídeo Commune with Nature para testar se você pode iniciar um webcast com som.
  - Se você não conseguir iniciar o vídeo Commune with Nature com som, por favor contate [WebcastServices@syda.org](mailto:WebcastServices@syda.org), pelo menos dois dias antes da transmissão ao vivo para suporte adicional.
- No dia da transmissão, por favor conecte-se com o evento quinze minutos antes do início da transmissão. Se tudo funcionar bem, você ouvirá música tocando. Se não conseguir ouvir a música:
  - Verifique o volume do som
  - Conecte seu browser
  - Envie um e-mail para [webcastservices@syda.org](mailto:webcastservices@syda.org)

### **Preparando o Espaço**

- Se estiver participando do satsang em casa, escolha e prepare um lugar livre de distração e em que se sentirá confortável para cantar plenamente.
- Regule seu computador ou a caixa de som do computador para que possa ouvir a transmissão num bom volume.

### **Preparando o Corpo**

- Pratique hatha yoga ou outro exercício que apoie sua força e flexibilidade nos dias que antecedem o satsang, assim será capaz de sentar-se confortavelmente por um longo período.

### **O que levar**

- A seguir estão os itens para ter com você no *satsang*.
  - Uma asana de meditação, também disponível na Livraria de Siddha Yoga
  - Uma almofada para apoiar sua postura sentada
  - Um copo ou garrafa com água

## Após o Satsang

- Após participar da Transmissão ao Vivo, dedique alguns minutos para refletir sobre o que acabou de receber.
  - Você pode registrar suas reflexões no seu diário pessoal.
- Nesse momento você também pode fazer uma oferenda de *dakshina*, uma oferenda monetária, como forma de reconhecer e valorizar o poder dos ensinamentos de Siddha Yoga que recebeu no satsang.
  - Você pode fazer uma oferenda de *dakshina* via site do caminho de Siddha Yoga ou decidir estabelecer ou aumentar sua Prática Mensal de Dakshina.
- Nos dias seguintes à transmissão ao vivo em áudio, agende algum tempo em silêncio para reflexão, escrever no diário e meditação. Isso te apoiará a favorecer a assimilação do que experimentou e aprendeu durante o *satsang*.