

Cómo prepararte para

Amor en acción

Satsang de Siddha Yoga en honor del día de San Valentín Transmisión por audio en vivo desde Shree Muktananda Ashram Sábado 13 de febrero de 2016

A continuación están algunas de las maneras en que puedes prepararte en los días previos al evento de Siddha Yoga en línea para apoyar tu participación en el evento.

Prepárate para participar en línea:

- Para participar en un evento en línea necesitas ingresar (sign in) al sitio web del sendero de Siddha Yoga.
 - Unos días antes del evento, asegúrate de poder ingresar (sign in) con éxito al sitio web del sendero de Siddha Yoga con tu nombre de usuario y tu contraseña.
 - Pulsa en SIGN IN (INGRESAR) que se localiza en la parte superior derecha en cada página del sitio web del sendero de Siddha Yoga.
 - Si no tienes una cuenta de Siddha Yoga en línea, puedes crear una **aquí**.
- Asegúrate de tener instaladas en tu dispositivo las últimas versiones de los dos navegadores recomendados:
 - Firefox <https://www.mozilla.org/firefox/new/>
 - Google Chrome <https://www.google.com/chrome/>
- Para los dispositivos móviles, las aplicaciones (app) para estos navegadores ya están disponibles.
 - Play Store para dispositivos Android
 - APP Store para dispositivos Apple
- Pulsa en el video titulado Commune with Nature (*En comunión con la naturaleza*) para probar si puedes iniciar con éxito un webcast con sonido.
 - Si no puedes iniciar con éxito el video con sonido *En comunión con la naturaleza*, por favor ponte en contacto con WebcastServices@syda.org al menos con dos días de anticipación a la transmisión en vivo para obtener apoyo.
- En el día de la transmisión en vivo, por favor ingresa a este evento quince minutos antes de que la transmisión en vivo inicie. Si todo está funcionando adecuadamente, escucharás la reproducción de la música. Si no puedes oír la música:

- o Revisa el nivel del sonido
- o Conecta tu navegador
- o Envía un e-mail a webcastservices@syda.org.

Prepara el espacio

- Si participas en el *satsang* desde tu casa, elige y arregla un espacio libre de distracciones y donde puedas cantar cómodamente y con plenitud.
- Instala tu computadora o las bocinas de la computadora de modo que puedas escuchar la transmisión por audio a un buen volumen.

Prepara el cuerpo

- Practica hatha yoga u otra ejercicio que te ayude a tener flexibilidad y te fortalezca físicamente en los días previos al *satsang*, a fin de poder sentarte cómodamente por un periodo prolongado.

Qué traer

- Debes traer los siguientes son artículos para el *satsang*:
 - o Un *ásana* de meditación, también disponible en la librería de Siddha Yoga.
 - o Un almohadón o cojín para apoyar tu postura sentadas.
 - o Una botella o un vaso de agua.

Después del *satang*

- Después de participar en la transmisión en vivo, date unos minutos para reflexionar sobre lo que acabas de recibir.
 - o Puedes querer registrar tus reflexiones en tu diario personal.
- En este momento puedes querer hacer una ofrenda de *dákshina*, una ofrenda monetaria, como una manera de reconocer y agradecer el poder de las enseñanzas de Siddha Yoga que recibiste en este *satsang*.
 - o Puedes hacer una ofrenda de *dákshina* a través del sitio web del sendero de Siddha Yoga, o elegir establecer o incrementar la Práctica mensual de *dákshina*.
- En los días siguientes a la transmisión por audio en vivo, programa un tiempo en silencio para reflexionar, escribir en el diario y meditar. Esto te ayudará a asimilar lo que experimentaste y aprendiste durante el *satsang*.