

Meditazione Siddha Yoga

Sessioni di meditazione in diretta audio 2018

10 marzo 2018

Cari cercatori,

sono felice di annunciarvi l'inizio di una nuova serie di Sessioni di meditazione Siddha Yoga in diretta audio per il 2018.

Negli ultimi tre anni, i Siddha Yogi esperti e i nuovi cercatori hanno trovato in queste sessioni uno strumento potente per arricchire e rinvigorire la propria pratica di meditazione, in compagnia di una comunità di meditanti in tutto il mondo.

Le sette sessioni di quest'anno si svolgeranno dalla fine di marzo fino a settembre, e ognuna di esse vi fornirà un modo nuovo di esplorare il Messaggio di Gurumayi per il 2018—*Satsang*—nella vostra pratica di meditazione.

Nel discorso del Messaggio, Gurumayi ci ha invitati a creare il nostro *satsang*, coltivando la connessione con la Verità divina in noi. Nelle sessioni di meditazione di quest'anno, imparerete vari strumenti per prepararvi alla meditazione e per guidare la concentrazione della mente, rafforzando la capacità di far diventare la pratica di meditazione una forma di *satsang*.

Come negli anni precedenti, potete sperimentare il pieno beneficio di queste sessioni sia unendovi agli altri Siddha Yogi del mondo in diretta audio, sia partecipando via webcast quando avete tempo. Inoltre, potete partecipare con altri studenti in un Ashram o centro di meditazione Siddha Yoga, oppure per conto vostro, tramite il computer o un dispositivo mobile.

Se vi iscrivetevi online, potrete partecipare alle sessioni tutte le volte che vorrete per un anno a partire dalla data d'iscrizione.

La serie di quest'anno ha un nuovo formato che vi permetterà di tornare alle sessioni ancora più facilmente per utilizzarle come supporto per la vostra pratica di meditazione. Oltre a poter ascoltare l'intera trasmissione webcast, avrete la possibilità di scegliere i singoli capitoli al suo interno: per esempio, le istruzioni di stretching, il *pranayama*, o la meditazione. Entrambi questi metodi arricchiranno la vostra pratica di meditazione.

La prima sessione, che sarà trasmessa in diretta sabato 24 marzo, sarà intitolata

Pranayama: svelare il potere del respiro

In questa sessione di apertura, praticherete un *pranayama* simile a quello introdotto nel satsang *Una dolce sorpresa*, scoprendo che questo esercizio di respirazione quieta la mente, vi connette con l'energia vivificante del respiro e vi aiuta a entrare nel regno interiore della meditazione.

Per altre informazioni su come partecipare online oppure in un Ashram o centro di meditazione Siddha Yoga, cliccate [qui](#).

Vi auguro un anno di meditazioni gioiose e fruttuose, immersi nella dolcezza della compagnia divina di voi stessi.

Cordialmente,

Pedro Sá Moraes

Insegnante di Meditazione Siddha Yoga

