

Meditação Siddha Yoga

Sessões de meditação com transmissão ao vivo em áudio 2018

10 de março de 2018

Queridos buscadores,

Sinto-me honrado em anunciar o início de uma nova série de sessões de meditação Siddha Yoga com transmissão ao vivo em áudio para 2018.

Nos últimos três anos, Siddha Yogues experientes e novos buscadores encontraram nessas sessões uma poderosa ferramenta para enriquecer e estimular sua prática de meditação na companhia de uma comunidade global de parceiros de meditação.

As sete sessões da série deste ano se estenderão do final de março a setembro, e cada uma delas dará a você uma nova maneira de explorar a Mensagem de Gurumayi para 2018 — *Satsang* — na sua prática de meditação.

Na palestra da Mensagem, Gurumayi nos convidou a criar o nosso próprio *satsang* cultivando a conexão com a Verdade divina dentro do nosso ser. Nas sessões de meditação deste ano, você aprenderá várias maneiras de se preparar para meditar e guiar o foco da sua mente — fortalecendo sua capacidade de fazer da sua prática de meditação uma forma de *satsang*.

Como nos anos anteriores, você pode aproveitar ao máximo essas sessões se reunindo com outros Siddha Yogues ao redor do mundo na transmissão ao vivo em áudio ou participando em seu próprio tempo através da transmissão gravada. Além disso, você pode optar por participar com

outros estudantes em um Ashram, centro de meditação Siddha Yoga ou sozinho no seu computador ou dispositivo móvel.

Se você se inscrever online, poderá participar das sessões quantas vezes quiser durante um ano após a data da inscrição.

A série deste ano tem um novo recurso que facilitará ainda mais o retorno a essas sessões como suporte para sua prática de meditação. Além de poder reproduzir todo o áudio, você agora poderá selecionar qualquer um dos capítulos — por exemplo, as instruções de alongamento, *pranayama* ou meditação. Qualquer uma dessas abordagens enriquecerá sua prática de meditação.

A primeira sessão será transmitida ao vivo no sábado, dia 24 de março, com o título

Pranayama: Revelando o Poder da Respiração

Nesta sessão de abertura, você praticará um *pranayama* similar àquele apresentado no Satsang *Uma Doce Surpresa*, descobrindo como este exercício de respiração tranquiliza sua mente, conecta você com a energia vital da sua respiração e o apoia a entrar no mundo interior da meditação.

Para obter mais informações sobre como participar online, em um Ashram, ou centro de meditação Siddha Yoga, clique aqui.

Desejo-lhe um ano de meditações alegres e frutíferas, mergulhado na doçura da sua própria companhia divina.

Atenciosamente,

Pedro Sá Moraes

Professor de meditação Siddha Yoga



© 2018 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.