

Meditación Siddha Yoga

Sesiones de meditación transmitidas por audio 2018

9 de marzo de 2018

Querido buscador:

Es para mí un gusto anunciar el inicio de una nueva serie de Sesiones de meditación para 2018 transmitidas por audio.

Durante los últimos tres años, tanto los Siddha Yoguis experimentados como los nuevos buscadores han encontrado en estas sesiones una poderosa herramienta para enriquecer y dar vigor a su práctica de meditación en compañía de la comunidad mundial de compañeros meditadores.

Las siete sesiones de la serie de este año se ofrecerán de marzo a septiembre, y cada una te dará una nueva forma de explorar en tu práctica de meditación, el Mensaje de Gurumayi para 2018: *Satsang*.

En su charla del Mensaje, Gurumayi nos invitó a crear nuestro propio *satsang* cultivando nuestra conexión con la Verdad divina en nuestro ser. En las meditaciones de este año, aprenderás varios métodos para prepararte para meditar, y para guiar el enfoque de tu mente —fortaleciendo así tu capacidad para hacer de tu práctica de meditación una forma de *satsang*.

Al igual que en años anteriores, podrás experimentar el beneficio pleno de estas sesiones ya sea reuniéndote con otros Siddha Yoguis alrededor del mundo en la transmisión de audio en vivo, o participando en la retransmisión vía internet (*webcast*) en tu propio tiempo. Asimismo, podrás elegir participar con otros estudiantes en un áshram o en un centro de meditación Siddha Yoga, o hacerlo de manera individual con tu computadora o con algún dispositivo móvil.

Si te **registras en línea**, podrás participar en las sesiones tantas veces como desees durante un año a partir de tu fecha de registro.

La serie de este año tiene un nuevo formato que facilita aún más que puedas regresar a estas sesiones como apoyo a tu práctica de meditación. Además de poder reproducir la transmisión (*webcast*) en su totalidad, también tendrás la opción de elegir cualquiera de los capítulos que la conforman —por ejemplo, las instrucciones de estiramientos, *pranayama*, o la meditación. Cualquiera de estos métodos enriquecerá tu práctica de meditación.

La primera sesión, que se transmitirá el sábado 24 de marzo, lleva por título

Pranayama: Descubre el poder de la respiración

En esta sesión inicial, practicarás un *pranayama* similar al presentado en el Satsang *Una dulce sorpresa*, y descubrirás cómo este ejercicio de respiración

aquieta tu mente, te conecta con la energía otorgadora de vida de tu respiración, y te apoya para entrar en el reino interior de la meditación.

Para mayor información sobre cómo participar en línea, o en un áshram o centro de meditación de Siddha Yoga, [haz clic aquí](#).

Te deseo un año de meditaciones gozosas y fructíferas, impregnadas en la dulzura de tu propia compañía divina.

Saludos cordiales,

Pedro Sá Moraes

Profesor de Meditación Siddha Yoga

