

Siddha Yoga Meditation

Meditationseinheiten per live Audiostream 2018

9. März 2018

Liebe Suchende,

ich freue mich, euch den Beginn einer neuen Reihe von Siddha Yoga Meditationseinheiten per Live-Audiostream für das Jahr 2018 ankündigen zu können.

In den letzten drei Jahren waren diese Einheiten für erfahrene Siddha Yogis und neue Suchende ein wirkungsvolles Werkzeug, um ihre Meditationsübung gemeinsam mit einer weltweiten Gemeinschaft von Meditierenden zu bereichern und zu intensivieren.

Die sieben diesjährigen Einheiten finden von Ende März bis September statt, und jede von ihnen wird euch eine neue Möglichkeit anbieten, Gurumayis Botschaft für das Jahr 2018 – *Satsang* – in eurer Meditationsübung zu erforschen.

In ihrem Vortrag zur Jahresbotschaft hat uns Gurumayi aufgefordert, unseren eigenen *satsang* zu erschaffen, indem wir unsere Verbindung mit der göttlichen Wahrheit in uns selbst pflegen. In den diesjährigen Meditationseinheiten lernt ihr verschiedene Mittel kennen, euch auf die Meditation vorzubereiten und euren Geist zu fokussieren und so eure Fähigkeit zu stärken, aus der Meditationsübung eine Form von *satsang* zu machen.

Wie in den vorigen Jahren könnt ihr den vollen Nutzen aus diesen Einheiten ziehen, indem ihr euch entweder anderen Siddha Yogis weltweit im Live-Audiostream anschließt oder indem ihr zu einem von euch gewählten Zeitpunkt per Webcast teilnehmt. Außerdem könnt ihr für euch selbst die Wahl treffen, entweder zusammen

mit anderen Schülerinnen und Schülern in einem Siddha Yoga Ashram oder Meditationscenter oder allein für euch an eurem Computer oder mobilen Gerät teilzunehmen.

Falls ihr euch online anmeldet, könnt ihr, so oft ihr wollt, an den Einheiten teilnehmen, und zwar ein Jahr lang ab dem Datum, an dem ihr euch angemeldet habt.

Die diesjährige Reihe hat ein neues Format, das es euch noch leichter macht, als Unterstützung für eure Meditationspraxis auf diese Einheiten zurückzugreifen. Zusätzlich zu der Möglichkeit, den ganzen Webcast laufen zu lassen, könnt ihr jetzt jeden Abschnitt daraus einzeln auswählen – zum Beispiel die Anweisungen zum Dehnen, zum *pranayama* oder zur Meditation. Mit jeder dieser Methoden bereichert ihr eure Meditationsübung.

Die erste Einheit, der Livestream am Samstag, den 24. März, trägt den Titel:

Pranayama: Die Kraft des Atems ans Licht bringen

In dieser ersten Einheit werdet ihr eine *pranayama*-Übung ähnlich derjenigen üben, die im Satsang *Eine wundervolle Überraschung* vorgestellt wurde. Ihr werdet feststellen, dass diese Atemübung die Gedanken beruhigt, euch mit der lebensspendenden Energie des Atems verbindet und euch dabei unterstützt, das innere Reich der Meditation zu betreten.

Weitere Informationen zur Teilnahme per Internet oder in einem Siddha Yoga Ashram oder Meditationscenter findet ihr **hier**.

Ich wünsche euch ein Jahr voller freudiger und ergiebiger Meditationen, in denen ihr die Süße eurer eigenen göttlichen Gesellschaft erlebt.

Herzlichst,

Pedro Sá Moraes
Siddha Yoga Meditationslehrer



© 2018 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.