

Méditation Siddha Yoga

Séances de méditation en stream audio direct 2018

9 mars 2018

Chers amis chercheurs,

Je suis ravi d'annoncer le début d'une nouvelle série de séances de méditation Siddha Yoga en stream audio direct pour 2018.

Au cours des trois dernières années, des Siddha Yogis expérimentés et des chercheurs nouveaux ont trouvé dans ces séances un puissant moyen d'enrichir et de stimuler leur pratique de la méditation en compagnie d'une communauté mondiale d'adeptes de la méditation.

Les sept séances de la série de cette année auront lieu entre fin mars et septembre ; chacune d'elles vous proposera une nouvelle manière d'explorer le Message de Gurumayi pour 2018 – *Satsang* – au cours de votre pratique de la méditation.

Dans son discours du Message, Gurumayi nous a invités à créer notre propre *satsang*, en cultivant notre lien avec la Vérité divine à l'intérieur de notre être. Dans les séances de méditation de cette année, vous étudierez différents moyens de vous préparer à méditer et de guider la concentration de votre esprit ; ceci renforcera votre capacité à faire de votre pratique de la méditation une forme de *satsang*.

Comme les années précédentes, vous pourrez tirer le meilleur parti de ces séances, soit en vous joignant à d'autres Siddha Yogis du monde entier en stream audio direct, soit en participant au moment qui vous convient par diffusion Internet. Vous pouvez aussi choisir de participer avec d'autres étudiants dans un ashram ou un centre de méditation Siddha Yoga, ou chez vous sur votre ordinateur ou votre appareil mobile.

Si vous vous inscrivez en ligne, vous pourrez participer aux séances aussi souvent

que vous le souhaitez pendant un an après la date de votre inscription.

La série de cette année a une nouvelle fonctionnalité qui rendra encore plus facile de revenir à ces séances comme support de votre pratique de méditation. En plus d'être en mesure de d'écouter toute la diffusion par Internet, vous serez maintenant en mesure de sélectionner l'un des chapitres à l'intérieur de celui-ci, par exemple, les instructions pour l'étirement, Pranayama, ou la méditation. L'une ou l'autre de ces approches enrichira votre pratique de méditation.

La première séance, qui sera diffusée en stream direct le samedi 24 mars, aura pour titre :

Pranayama : dévoiler la puissance du souffle

Dans cette première séance, vous pratiquerez un *pranayama* similaire à celui qui a été présenté dans le Satsang *Une Douce Surprise* ; vous découvrirez comment cet exercice de respiration calme votre esprit, vous relie à l'énergie vivifiante de votre souffle et vous aide à entrer dans le royaume intérieur de la méditation.

Si vous souhaitez plus d'informations sur la façon de participer en ligne, ou dans un ashram ou un centre de méditation Siddha Yoga, cliquez [ici](#).

Je vous souhaite une année de méditations joyeuses et fructueuses, plongés dans la douceur de votre propre compagnie divine.

Sincèrement,

Pedro Sá Moraes

Enseignant de méditation Siddha Yoga

