

# Meditazione Siddha Yoga

## Sessioni di meditazione in diretta audio 2019

Caro Siddha Yogi,

per sostenere la nostra esplorazione del suo Messaggio per il 2019, Gurumayi ha dato indicazioni specifiche per una nuova serie di Sessioni di Meditazione Siddha Yoga mensili in diretta audio sul sito web del sentiero Siddha Yoga.

Gurumayi ha scelto un titolo e un insegnamento per guidarti nell'applicazione del suo Messaggio alla tua pratica di meditazione Siddha Yoga.

Ti invito caldamente a partecipare a questa nuova serie, che comincerà nel mese di gennaio e continuerà fino a settembre di quest'anno. Le sessioni saranno condotte da Swami Siddha Yoga e da altri insegnanti di meditazione Siddha Yoga esperti.

Il titolo che Gurumayi ha indicato per la prima sessione è:

*Scopri la rete di connessioni della mente*

In questa sessione, di cui io sarò l'insegnante, studierai la natura della mente. Metterai anche in pratica i mezzi che Gurumayi ha dato a ciascuno di noi nel suo Messaggio per portare la mente a riposare nella sua origine.

Questa sessione sarà trasmessa in diretta dall'Ashram Shree Muktananda sabato 26 gennaio, alle ore 10:00, orario Usa EST (ore 16:00 per l'Italia). Dopo la diretta audio, ogni sessione di meditazione continuerà ad essere disponibile come webcast. Dopo esserti iscritto a una sessione, hai la possibilità di continuare ad accedervi per un anno intero – in questo modo

puoi parteciparvi quando vuoi. Sarai in grado di riascoltare la sessione per intero, ma anche un solo capitolo alla volta, come l'esposizione sull'insegnamento di Gurumayi per la sessione o la *dharana* che conduce in meditazione.

Sono aperte le iscrizioni alla Sessione I o all'intera serie.

Ti auguro un anno veramente appagante di meditazione mentre ti immergi nello studio e nella pratica del Messaggio di Gurumayi per il 2019.

Cordialmente,  
Swami Vasudevananda  
Insegnante di Meditazione Siddha Yoga

