

Comprenez votre Soi

Satsang audio du Siddha Yoga® pour célébrer
l'anniversaire de Baba Muktananda en 2026

PRÉPARATION

Voici des façons de vous préparer au *satsang* mondial audio pour célébrer l'anniversaire de Baba Muktananda en 2026.

Réflexion

- Réfléchissez à l'objectif que vous poursuivez en participant à ce *satsang*.
- Examinez les bienfaits que vous a apportés l'étude des enseignements de Baba.

Chant et mantra *japa*

- Chaque jour, réservez du temps pour chanter le nom divin et/ou pratiquer mantra *japa*, la répétition du mantra.
- Notez dans votre journal les expériences et les réflexions inspirées par ces pratiques.

Méditation

- Méditez tous les jours.
- Au moins une fois par semaine, méditez pendant un long moment.

Exercice physique

- Étirez-vous, pratiquez le hatha yoga, allez marcher, ou faites n'importe quel exercice physique qui vous est familier et qui vous aidera à vous sentir confortable en restant assis pendant tout le *satsang*.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

- Des accessoires qui vous aident à rester assis confortablement (coussin de méditation, *asana*, etc.)
- Votre journal et de quoi écrire
- Une bouteille d'eau

ASSIMILATION

- Prévoyez à l'avance de réserver des moments, après le *satsang*, pour réfléchir et tenir votre journal. Cela vous aidera à mieux assimiler ce que vous aurez vécu et appris.