

Comprende a tu propio Ser
Audio Sátsang de SIDDHA YOGA®
en celebración del nacimiento de Baba Muktananda 2026

PREPARACIÓN

Estas son algunas maneras de prepararte para el Audio Sátsang Global en celebración del Nacimiento de Baba Muktananda 2026.

Estudio y reflexión

- Reflexiona en tu propósito al participar en este *sátsang*.
- Contempla cómo te has beneficiado al estudiar las enseñanzas de Baba.

Canto y mantra japa

- Cada día, dedica algún tiempo para cantar el nombre divino y/o a practicar *mantra japa*, la repetición del mantra.
- Escribe en tu diario tus experiencias y revelaciones de realizar estas prácticas.

Meditación

- Medita todos los días.
- Al menos una vez a la semana, medita durante un periodo más largo.

Ejercicio físico

- Haz estiramientos, practica hatha yoga, realiza caminatas, o lleva a cabo cualquier otro ejercicio físico que te sea familiar y que te ayude para sentarte cómodamente durante el *sátsang*.

QUÉ TRAER

- Artículos que te apoyen para sentarte cómodamente (un cojín de meditación, un *ásana*, etc.)
- Un diario y un bolígrafo o lápiz
- Una botella con agua

ASIMILACIÓN

- Con antelación, reserva tiempo después del *sátsang* para reflexionar y escribir en tu diario. Esto te apoyará en la asimilación posterior de tu experiencia y aprendizaje.