

## पूर्व तैयारी की जानकारी

१ जनवरी, २००९ को होने वाले सार्वभौमिक सिद्धयोग आडियो सत्संग की पूर्व तैयारी के लिए यह तरीके अनुमोदित हैं-

### पूर्व तैयारी सत्संग

एक मधुर SURPRISE. के लिए होने वाले पूर्व तैयारी सत्संग में भाग लें। इस सत्संग में आप गुरुमाईजी से आसन व श्वास पर निर्देश प्राप्त करेंगे। एस वाई डी ए फाउण्डेशन से ध्यान शिक्षक मीरा लाबे इन निर्देशों में आपका मार्गदर्शन करेंगी। एक मधुर SURPRISE. की तैयारी के लिए कितना सुन्दर उपाय! यह सत्संग सिद्धयोग ध्यान केन्द्रों व सिद्धयोग वेबसाइट पर ७ दिसम्बर से उपलब्ध होगा।

### व्यायाम

हठयोग व अन्य शारीरिक व्यायाम करें जो आपको शरीर को शक्ति व लचीलापन देंगे। यह आपको लम्बे समय तक बैठने में मदद करेगा।

### जप

जप के लिए हर रोज दिन में अथवा सप्ताह में समय निकालें।

पूर्व तैयारी सत्संग व एक मधुर SURPRISE. में क्या लाएं

- बैठने में सुविधा के लिए कुशन
- दैनन्दिनी व पेन
- पानी की छोटी बोतल

© २००८ एस.वाई.डी.ए. फाउण्डेशन® न्यूयॉर्क, यू.एस.ए। सर्वाधिकार सुरक्षित।

(स्वामी) चिद्विलासानन्द और गुरुमाई, अन्य कई देशों के लिए एस.वाई.डी.ए. फाउण्डेशन® के पंजीकृत व्यापार चिह्न हैं।

सिद्धयोग, और SIDDHA YOGA, एस.वाई.डी.ए. फाउण्डेशन® के व्यापार चिह्न हैं।