

# Praticare il Messaggio di Gurumayi per il 2017

## *I Siddha Yogi condividono le proprie esperienze*

Il 1° gennaio nel satsang *Una dolce sorpresa*, Gurumayi ha dato il suo Messaggio per il 2017:

Inspira profondamente la fragranza del Cuore.  
Gioisci nella luce del Sé Supremo.  
Espira dolcemente il potere benevolo del Cuore.

Dopo che ha impartito il suo Messaggio, Gurumayi ha ringraziato tutti per aver accettato il suo regalo e ha chiesto se sapevano cosa l'avrebbe resa *ancora* più felice. Gurumayi ha quindi detto: "Se farete vostro questo dono".

Nel corso dell'anno, Siddha Yogi e nuovi cercatori stanno praticando il Messaggio di Gurumayi e lo rendono proprio in molti modi: come parte della propria pratica di meditazione, prima di addormentarsi, al risveglio, mentre camminano, quando sono dinanzi a una decisione importante, quando si fermano nel mezzo di un'attività, quando trascorrono del tempo con i familiari e in molti altri modi.

Con questa pagina, hai l'opportunità di riflettere e condividere le esperienze uniche che hai nel praticare il Messaggio di Gurumayi e nel farlo tuo; e puoi essere ispirato dalle esperienze degli altri a fare lo stesso.

Ecco alcune domande per la tua contemplazione:

- Cosa significa **per te** rendere tuo il Messaggio di Gurumayi?
- In quali modi e in quali momenti stai praticando il Messaggio di Gurumayi?
- In che modo hai avuto beneficio dal praticare il Messaggio di Gurumayi e dal renderlo tuo?

Dedica un po' di tempo a riflettere sulle domande che risuonano in te e prendine nota nel diario. Una volta che hai messo per iscritto le tue esperienze, clicca sul link sottostante e condividile qui sul sito del sentiero Siddha Yoga. E visita spesso questa pagina per leggere le esperienze degli altri e riceverne ispirazione.

© 2017 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.