

Darshan da Ilustração da Mensagem de Gurumayi para 2018

1º de janeiro de 2018

Queridos buscadores,

Feliz Ano Novo!

No caminho de Siddha Yoga, somos abençoados de começar o novo ano participando do Satsang *Uma Doce Surpresa* e recebendo de nosso Guru, Gurumayi Chidvilasananda, a Mensagem que guia nossa *sadhana*.

Somos também afortunados de receber a Mensagem de Gurumayi em forma visual. A Ilustração da Mensagem de Gurumayi para 2018 é um meio tangível para continuar a estudar e experimentar sua Mensagem. Por meio dessa Ilustração, Gurumayi transmite o significado mais profundo da Mensagem. Temos assim outra ferramenta sublime para a *sadhana*, ao iniciarmos a nossa exploração.

Tenho a honra convidá-lo para ter o *darshan* da Ilustração da Mensagem de Gurumayi para 2018. Você descobrirá, ao repousar o olhar sobre os diferentes aspectos da Ilustração, que ela revela mais do que parece.

Um modo de permanecer com a Ilustração da Mensagem é focar nela como um meio de entrar em meditação. À medida que você medita na sua forma, matiz e textura, deixe-a levá-lo à fonte da luz interior.

Reserve pelo menos quinze minutos para fazer o seguinte:

- Comece observando o ritmo natural de sua respiração por alguns momentos.
- Então, dê atenção total à Ilustração da Mensagem. Permita que suas formas e cores entrem em sua consciência.

- Medite.
- Depois da meditação, passe uns momentos anotando em seu diário seus *insights* sobre a Mensagem de Gurumayi e a Ilustração da Mensagem.

Ilustração da Mensagem de Gurumayi para 2018

Calorosas saudações,
Swami Shantananda
Professor de Meditação Siddha Yoga

© 2018 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.