

2018 年グルマリーのメッセージのアートワークのダルシャン

2018 年 1 月 1 日

探究者の皆さん

明けましておめでとうございます！

シッダ・ヨーガの道では、「スウィート・サプライズ(嬉しい驚き)」のサツツァングに参加し、私たちのグル、グルマリー・チッドヴィラーサーナンダからサーダナーを導くメッセージを受け取って新年が始まり、私たちは大変祝福されています。

また、グルマリーのメッセージを視覚化された形で受け取るという幸運もあります。2018 年のグルマリーのメッセージのアートワークは、このメッセージを学び、体験することを継続する確かな手段です。このアートワークを通して、グルマリーはメッセージのより深い意味を授けています。自分自身の探究を始めるにあたって、サーダナーのためのもう一つの素晴らしい道具を、私たちは手にしているのです。

皆さんを、2018 年のグルマリーのメッセージのアートワークのダルシャンにご招待するのは私にとって光栄です。このアートワークのさまざまな要素をじっと見るとき、目に映る以上のものをアートワークが明らかにすることに気づくでしょう。

メッセージのアートワークと共にいる一つの方法は、瞑想に入る手段としてそれに集中することです。その形、色調や質感について瞑想する時、それがあなたを内側の光の源へと連れて行くに任せてください。

次のことを行うために、少なくとも 15 分間取ってください。

- 少しの間、あなたの呼吸の自然なリズムを観察することから始めます。
- 次に、メッセージのアートワークに完全に焦点を当ててください。そのさまざまな形や色があなたの意識に入ってくるに任せます。
- 瞑想します。
- 瞑想後、グルマーイのメッセージとメッセージのアートワークについての洞察をノートに記録する時間を取りましょう。

サインイン:

2018 年グルマーイのメッセージの

アートワーク

心を込めて

スワミ・シャーンターナンダ

シッダ・ヨーガ瞑想ティーチャー