

Pratiquez le Message de Gurumayi pour 2017

Des Siddha Yogis font part de leurs expériences

Le 1^{er} janvier, au cours du Satsang *Une Douce Surprise*, Gurumayi a donné son Message pour 2017 :

Inspire profondément la fragrance du Cœur.

Délecte-toi de la lumière du Soi Suprême.

Expire doucement la force bienveillante du Cœur.

Après avoir donné son Message, Gurumayi nous a tous remercié d'avoir accepté son présent et a demandé si nous savions ce qui la rendrait *encore* plus heureuse. Gurumayi a dit alors : « « Si vous vous appropriez ce présent. »

Tout au long de l'année, les Siddha Yogis et les chercheurs nouveaux pratiquent le Message de Gurumayi et se l'approprient de différentes manières : il fait partie de leur pratique de méditation, quand ils s'endorment, à leur réveil, quand ils se promènent, quand ils sont amenés à prendre une décision importante, quand ils font une pause au milieu de leurs activités, quand ils passent du temps en famille et d'innombrables autres façons.

Cette page vous offre l'occasion de réfléchir à votre expérience unique de la pratique du Message de Gurumayi et de le faire vôtre, et d'en faire part ; et vous pourrez être inspirés par les expériences de ceux qui ont fait de même.

Voici quelques questions à contempler :

- Que cela signifie-t-il pour **vous** : vous approprier le Message de Gurumayi ?
- De quelles manières et à quels moments avez-vous pratiqué le Message de Gurumayi ?
- Quels bienfaits vous ont apporté la pratique du Message de Gurumayi et l'effort de vous l'approprier ?

Prenez le temps de réfléchir aux questions qui résonnent en vous et notez cela dans votre journal. Quand vous aurez écrit vos expériences, cliquez sur le lien ci-dessous et racontez-les sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga. Visitez souvent cette page pour lire les expériences des autres participants et en recevoir de l'inspiration.