

Darshan de l'Illustration du Message de Gurumayi pour l'année 2018

1^{er} janvier 2018

Chers amis chercheurs,

Bonne année !

Dans la voie du Siddha Yoga, nous sommes vraiment bénis de commencer la nouvelle année, en participant au Satsang *Une Douce Surprise* et en recevant de notre Guru, Gurumayi Chidvilasananda, un Message qui guide-notre *sadhana*.

Nous avons aussi la chance de recevoir le Message de Gurumayi sous une forme visuelle. L'Illustration du Message de Gurumayi pour l'année 2018 est un moyen tangible de continuer à étudier et à expérimenter son Message. Grâce à cette Illustration, Gurumayi transmet la signification plus profonde du Message. Nous avons ainsi un autre outil de *sadhana* pour commencer notre exploration personnelle.

J'ai l'honneur de vous inviter au *darshan* de l'Illustration du Message de Gurumayi pour 2018. Vous allez vous rendre compte, quand vous poserez votre regard sur les différents aspects de cette illustration, qu'elle révèle plus que ce que voient vos yeux.

L'une des manières d'être en présence de l'Illustration de Gurumayi est de s'y focaliser comme moyen d'entrer en méditation. Quand vous méditez sur sa forme, ses nuances ou sa texture, laissez-la vous emmener vers la source de la lumière en vous.

Prévoyez 15 minutes au minimum pour réaliser ce qui suit :

- Prenez quelques instants pour observer le rythme naturel de votre respiration.
- Puis portez toute votre attention sur l'Illustration du Message. Laissez ses formes et ses couleurs pénétrer votre conscience.
- Méditez.

- Après la méditation, prenez un moment pour écrire dans votre journal, ce que vous avez découvert sur le Message et sur l'Illustration du Message de Gurumayi.

Illustration du Message de Gurumayi
pour 2018

Chaleureusement,

Swami Shantananda

Enseignant de méditation Siddha Yoga

© 2018 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.