

Expériences de Siddha Yogis créant des œuvres d'art sur le Message de Gurumayi pour 2017

Gurumayi Chidvilasananda donne son Message pour l'année dans le satsang *Une Douce Surprise*. Ce Message devient la lumière qui guide les Siddha Yogis et les chercheurs nouveaux tout au long de l'année. De nombreuses personnes du monde entier étudient le Message de Gurumayi à travers des expressions artistiques. Gurumayi a demandé à ces personnes de publier leurs œuvres, si elles le souhaitent, dans des galeries de visuels sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga.

Voici comment cette demande est arrivée : un jour, Gurumayi a demandé aux sévâites du site Internet de la voie du Siddha Yoga : « Que pensez-vous de l'idée de publier les œuvres d'art des personnes qui étudient le Message par la création artistique ? Est-ce que cela ne va pas inspirer les autres et leur apporter la satisfaction profonde de voir le Message d'un autre point de vue ? Les sévâites ont fait passer le mot et les œuvres de création – peintures, dessins, photographies et toutes sortes d'objets de création – ont commencé à affluer.

Nous avons beaucoup de chance que tant de personnes aient généreusement offert leurs expressions créatives du Message de Gurumayi.

Prenez plaisir à lire les récits remarquables de la création de quelques-unes de ces œuvres d'art.



Le souvenir que m'a laissé le processus de création de cette image, c'est beaucoup de joie et de satisfaction. J'ai eu la chance de pouvoir consacrer plusieurs jours de suite à la création, absorbé dans le processus de la peinture. J'ai aussi eu la chance d'être dans un endroit magnifique, plein de lumière et de couleurs. Souvent, j'ai pensé que voir toute cette beauté, c'était comme inspirer la *fragrance du Cœur*.

J'ai laissé le processus de dessin et de peinture se déployer d'une manière très biologique. Je me suis engagé totalement et j'ai perdu toute notion du temps. Pendant que j'étais concentré sur la création d'une expression du Message de Gurumayi, j'ai fini par réaliser que, lorsque je crée ainsi, je suis en contact avec le Soi et réceptif aux ondes de l'inspiration. Je me laisse *me délecter de la lumière du Soi Suprême* pendant la création artistique, et c'est vraiment jubilatoire !

Je suis reconnaissant de savoir que je peux accéder à ce lieu en moi plein d'énergie et pourtant paisible en faisant quelque chose que j'ai aimé faire toute ma vie.

un Siddha Yogi du Kentucky, États-Unis



J'avais pensé réaliser une peinture inspirée par la troisième partie du Message de Gurumayi :

Expire doucement la force bienveillante du Cœur.

L'image qui m'est venue est celle d'une puissante vague dans l'océan, enveloppant un cœur, dont s'échappe de la lumière au-dessus d'une eau calme. En peignant, j'ai vu l'immobilité de l'eau refléter la forme scintillante d'un cœur, et ceci m'a amené à approfondir ma compréhension du Message. J'ai réalisé que, quand nous accédons au silence intérieur, nous nous « délectons » de la lumière scintillante dont parle Gurumayi dans son Message, et que cette lumière se reflète aussi à l'extérieur, aussi naturellement que le souffle est expiré.

En continuant à peindre, j'ai vu des mains qui sortaient de l'écume de la vague en formant un geste d'offrande. Cela m'a révélé un autre niveau de signification. Quand nous donnons à partir du cœur, nous participons à un cycle magnifique et infini de donner et recevoir. Le présent le plus fort que nous puissions faire, c'est l'amour et la compassion du cœur, et là encore, c'est quelque chose qui nous est aussi naturel que la respiration.

une Siddha Yogi de Caroline du Nord, États-Unis



J'ai créé cette image en contemplant le Message de Gurumayi pendant la Journée de la Terre. Je considère la terre comme une manifestation bénéfique et puissante du Soi Suprême. Dans l'image, le globe bleu est la lumière de la Conscience émergent d'une colonne blanche. L'arum blanc exprime l'abondance et la beauté régénératrice de la nature. Une teinte dorée entoure l'image, exprimant la grâce et l'énergie sensible de Dieu.

Contempler le Message de Gurumayi m'encourage à explorer l'énergie sublime et subtile que révèlent les formes infinies de ce monde, petites ou grandes, qui nourrissent notre être.

une Siddha Yogi de Californie, États-Unis



Créer avec de la couleur me procure de la joie, particulièrement quand je trouve des couleurs qui se marient bien. Pour mon expression créative inspirée par le Message de Gurumayi, j'ai laissé ma respiration se faire simplement. Au cours des mois qu'il m'a fallu pour terminer mon dessin, je n'avais pas de résultat particulier en tête.

Dans les derniers jours, quand Ganesh est apparu dans mon œuvre d'expression artistique, j'ai eu besoin de faire une pause pour contempler quel rapport avait Ganesh, celui qui ôte les obstacles, avec le Message de Gurumayi et avec le souffle.

J'ai compris que le souffle est le don de la vie. Les émotions nous amènent souvent à retenir notre respiration et à crispier nos muscles. Quand nous intégrons le Message de Gurumayi dans notre être, le souffle est affranchi des schémas émotionnels et circule naturellement, nous accordant l'aisance pour vivre dans l'instant présent.

une Siddha Yogi de l'État de New-York, États-Unis



Comme artiste, j'aime utiliser la lumière pour créer un état d'âme, mais cela peut être un défi. En général, quand je regarde la couleur évoluer dans l'eau, cela me fascine au point de me faire perdre ma concentration. En pratiquant le Message de Gurumayi pour 2017, en faisant une pause pour absorber chaque phrase, mon attention est devenue plus stable et plus concentrée. Il m'est devenu plus facile de m'éloigner du chevalet pour prendre le temps de me poser et respirer en attendant que la peinture me dise comment continuer. Ces pauses durent parfois un instant, parfois beaucoup plus longtemps. Je reprends toujours avec un œil neuf. À mesure que je me suis sentie plus à l'aise avec ces pauses, il m'est devenu plus facile de voir et de mettre l'accent sur la lumière et l'état d'âme dans ma peinture.

Le lotus sur un lac violet est né en trois mois, en peignant entre les pauses. Installée là où je la voyais facilement, la toile m'indiquait toujours quelle serait la prochaine étape et comment ajouter de la lumière.

une Siddha Yogi de Rhode Island, États-Unis



Je garde une copie de l'illustration et du Message de Gurumayi pour 2017 près de mon siège de méditation et je les contemple tous les jours. De même, je m'assois presque tous les jours pour peindre, parfois pour quelques minutes, parfois pour des heures. Je ne sais pas toujours ce qui va en sortir. Au fil du temps, cette peinture s'est transformée en des rangées de plantes dansant dans la lumière, se délectant de la lumière. Peindre ces plantes m'a amenée à me délecter à nouveau en moi-même, m'a ramenée au Message de Gurumayi et à la respiration.

une Siddha Yogi de Louisiane, États-Unis



J'ai mis une de mes fleurs préférées, une pivoine, dans mon espace de méditation. Pendant la méditation, en inspirant la fragrance de la fleur, j'ai vu dans mon cœur des pétales formés de lumière rose. J'ai retenu mon souffle quelques secondes et j'ai vu une flamme, ou un soleil, dans le cœur, et cette lumière est devenue le centre de la pivoine dans la peinture qui a suivi. Quand j'ai expiré, j'ai vu la couleur verte entourer le jaune et le rose dans mon cœur. Les pétales roses, le jaune du cœur de la pivoine et les feuilles vertes autour de la fleur sont devenus les éléments de cette peinture à l'aquarelle.

J'ai toujours trouvé facile de voir Dieu dans la nature. En plongeant mon regard dans la fleur, j'ai expérimenté le Message de Gurumayi. Chaque phrase me conduisait à mieux comprendre comment le souffle me fait approfondir mon expérience de l'essence divine à l'intérieur.

une Siddha Yogi de l'État de New-York, États-Unis



Au cours de plusieurs méditations, alors que je concentrais mon attention sur le souffle, il s'est produit un jeu de lumière intérieure prenant de nombreuses aspects et formes. J'étais émerveillée en percevant de minuscules points de lumière qui grandissaient jusqu'à former un vaste océan de lumière brillante.

Cet espace en moi était rempli d'un profond silence, où rien n'existe mais où tout vient à l'existence.

Quand je me suis perdue dans cette lumière, j'ai senti une fragrance délicate, un parfum doux comme celui d'une fleur et alors un sentiment de contentement m'a submergée. Je me sentais tellement libre, tellement légère, comme un oiseau qui déploie ses ailes, et en même temps j'étais toujours entourée et imprégnée de cette fragrance.

J'ai identifié l'oiseau à mon Guru, à sa grâce et aussi, en même temps, à mes efforts pour pratiquer son Message pour l'année 2017.

une Siddha Yogi de Heidelberg, Allemagne

[



J'ai participé plusieurs fois au *satsang Une Douce Surprise* pendant le temps où il est resté accessible sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga. À une de ces occasions, j'étais assise chez moi, dans mon jardin, et j'ai remarqué qu'un de mes rosiers n'avait qu'une seule fleur. C'était une rose « double délice », qui a une fragrance très douce, et sa forme me faisait penser à un lotus. À cet instant, j'ai perçu la rose d'une façon que je pouvais facilement dessiner. Ce qui m'avait toujours semblé compliqué était devenu très simple.

Nous sommes maintenant à la fin du printemps et mes rosiers sont à nouveau en fleurs. Quand je les vois, cela me rappelle le Message de Gurumayi et la fragrance du cœur.

une Siddha Yogi de Leichhardt, Australie



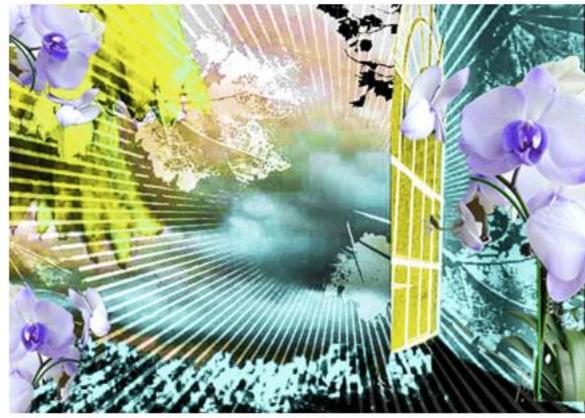
En méditation, je contemplais les paroles de Gurumayi dans son Message pour 2017.

Expire doucement la force bienveillante du Cœur.

Mon cœur se sentait léger. Plus tard, j'ai commencé à peindre mon cœur comme le soleil, sa lumière rayonnant à l'extérieur, apportant chaleur et lumière à tout ce qu'elle touchait. La nature semblait tellement vivante.

Maintenant, quand je pars en promenade, j'observe la nature de façon plus large. Je vois mieux son silence et sa vitalité, et ma respiration se détend.

une Siddha Yogi de Leichhardt, Australie



En contemplant le Message de Gurumayi pour 2017, je me suis souvenue d'une vision que j'avais eue en méditation : j'étais entraînée dans les profondeurs abyssales d'un immense et impressionnant mécanisme universel de respiration. Mon souffle court y était totalement consumé par de magnifiques rayons qui étaient très puissants mais s'approchaient à un rythme paisible.

Je me suis sentie comblée par l'invitation de Gurumayi à créer une œuvre d'art inspirée par son Message pour soutenir l'étude de ses paroles. Un des moyens spéciaux que j'utilise pour calmer mon esprit, c'est de m'engager dans le processus magique consistant à créer des collages sur l'ordinateur. Ce processus me permet de rassembler mes idées et contribue à me révéler mes images mentales. J'ai une grande collection de photos et je peux la parcourir dans tous les sens. Quand je navigue ainsi dans la splendeur de la Nature – avec ses innombrables et magnifiques couleurs et formes et ses figures à couper le souffle – elle m'assiste dans la transformation alchimique de mes visions en images, me permettant de partager sa beauté avec d'autres.

Une Siddha Yogi du Maryland, États-Unis



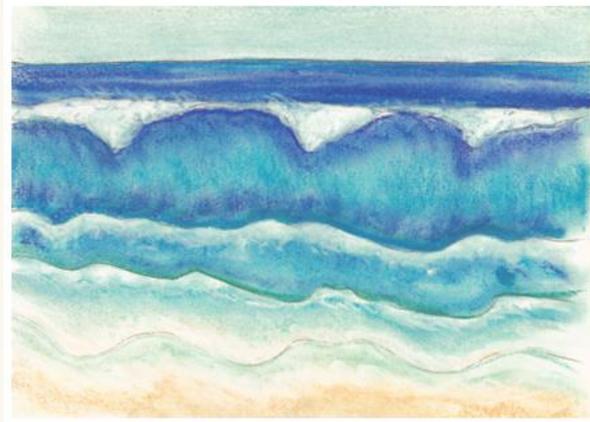
Après m'être, pendant quelque temps, immergé dans le Message de Gurumayi pour 2017, au cours de ma pratique de méditation, en répétant le mantra *Ham'sa*, j'ai commencé à diriger mon attention sur l'intervalle entre les syllabes *ham* et *sa*, entre le souffle entrant et le souffle sortant. Là, j'ai laissé ma conscience baigner dans le *rasa*, la saveur, du mot « délecte-toi » qui figure dans le Message de Gurumayi.

Une fois, en méditant, j'ai senti le flux de mon souffle devenir de plus en plus léger : l'espace entre *ham* et *sa* ne cessait de grandir jusqu'à remplir tout mon être. J'ai pris conscience que c'était de cet espace que provenaient la source de mon souffle, la pulsation de ma vie et la profondeur de mon état.

Plus tard, je me suis souvenu de cette expérience et une image s'est formée dans mon esprit. Je me suis assis devant mon papier et je me suis relié intérieurement à cet espace. L'action de peindre m'a apporté une grande joie, que je laissais surgir librement, tout en maintenant une discipline qui m'a aidé à clarifier mon expérience.

Créer une forme visuelle de mon expérience de méditation m'a aidé à relier mon expérience intérieure et mon expérience extérieure. Et le fait d'entretenir en moi le *rasa* du mot « délecte-toi » m'a aussi donné un point de concentration stable. Je suis profondément reconnaissant envers Gurumayi pour son Message pour 2017.

Un Siddha Yogi de Soisy-Sur-Seine, France

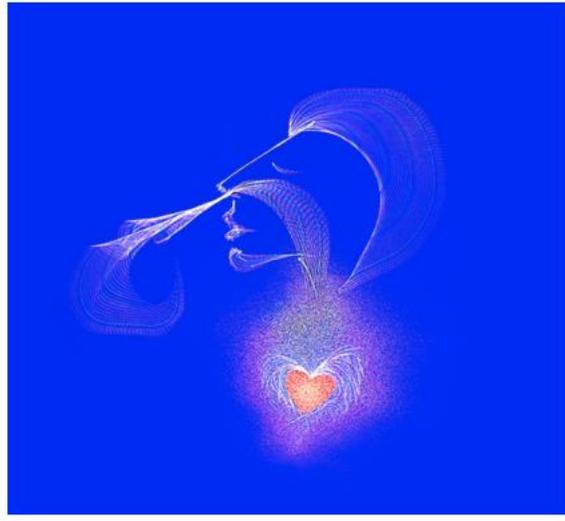


Chaque matin, quand je m'assois pour méditer, je commence par répéter la première ligne du Message de Gurumayi pour 2017 et, quand elle a complètement pénétré dans mon être, je répète la ligne suivante. Un matin, alors que je répétais la première ligne, « inspire profondément la fragrance du Cœur », j'ai remarqué que j'étais de plus en plus présente.

En observant mon souffle entrer et sortir, ma respiration s'est approfondie ; je suis devenue très calme et mon souffle s'est mis à produire le bruit rythmé des vagues. Mentalement je voyais une image de vagues parcourant l'océan. Quand je suis sortie de méditation, le mouvement répété des vagues est resté avec moi. Je fais souvent un dessin après la méditation car il m'est alors facile de transposer l'énergie de la méditation dans mon art.

Maintenant, au cours de la journée, quand je me souviens de mon image ou de l'océan, il m'est très facile de porter mon attention sur le souffle. Cela crée un lien avec le Message de Gurumayi et j'ai l'impression d'en faire partie.

Une Siddha Yogi de Sydney, Australie



Cette image est apparue un soir où, assise près du feu, je répétais le Message de Gurumayi pour 2017 et dessinais sur ma tablette électronique. En me concentrant sur les sensations que les paroles de Gurumayi faisaient naître en moi, j'ai remarqué qu'à chaque inspiration une énergie subtile se diffusait dans mon diaphragme et emplissait mon cœur de lumière. Ensuite, pendant la pause précédant l'expiration, cette lumière et cette énergie se répandaient dans tout mon corps.

Spontanément, je me suis mise à dessiner cette sensation du souffle entrant dans le cœur. L'image qui est alors apparue rendait bien ma vision du corps et du souffle, mais pas la sensation de la lumière se diffusant dans le cœur. Alors, j'ai expérimenté avec les outils disponibles sur ma tablette. À mon enchantement, j'ai découvert des façons innovantes d'illustrer la sensation de l'énergie emplissant le cœur et le corps. Cela m'a entraînée dans un merveilleux périple pour créer des expressions artistiques de différents « corps d'énergie » reflétant mes expériences spirituelles.

Me concentrer sur le Message de Gurumayi pour 2017 m'a ouvert l'accès à un langage artistique nouveau pour moi. À mesure que ce vocabulaire visuel de ma vie spirituelle émerge, il crée de nouvelles passerelles entre mon moi artistique et le Soi divin, ce qui inspire ma *sadhana*. J'en éprouve une immense gratitude !

Une Siddha Yogi de New York, États-Unis



Le titre de cette peinture, « De l'extérieur vers l'intérieur », décrit mon expérience de l'étude du Message de Gurumayi pour 2017.

Avant de commencer à peindre, je fais une pause pour avoir le *darshan* de Gurumayi à travers sa propre illustration du Message. Cela me donne un sentiment de connexion – je ressens du mouvement et de l'immobilité, de la gratitude et une grande générosité. Je me sens inspirée à m'exprimer librement en tant qu'artiste et à m'appropriier pleinement le Message de Gurumayi en tant que chercheuse spirituelle.

Étudier ce Message me fait entreprendre un voyage à travers le paysage intérieur. J'observe que mon expérience de la création artistique a changé. J'ai l'impression de ne plus peindre mon art, mais de respirer mon art. Le coup de pinceau vient de l'intérieur.

Une Siddha Yogi de l'État de New York, États-Unis



Tout en répétant le Message de Gurumayi, j'ai commencé à peindre, sans avoir la moindre idée de ce qui allait émerger. J'avais l'impression que c'était le Message lui-même qui poussait mon pinceau sur la toile, dans un chuintement de souffle, de lumière et de joie. Quand la peinture a émergé, j'ai ajouté le cœur comme un récipient pour contenir la formidable énergie que j'avais ressentie.

Une Siddha Yogi du Massachusetts, États-Unis



Chaque matin, je lis et pratique le Message de Gurumayi et je me laisse remplir de la sensation des paroles de Gurumayi. Parfois, le Message se répète tout seul quand je me réveille et même la nuit, il m'est arrivé de sentir ces mots vibrer en moi.

Quand je m'assieds devant une feuille de papier vierge, avec le mantra en fond sonore, concentrée sur le prochain dessin, une grande tranquillité s'installe et me conforte. Je prends le crayon ou le pinceau et le laisse suivre l'inspiration. J'observe, je respire profondément, en ne faisant qu'un avec le pinceau, qu'un avec le mouvement du crayon.

Quand c'est fini, je m'éloigne de l'œuvre et je suis stupéfaite de voir comment les mots du Message ont choisi de se manifester. J'aime ce processus, où l'on est si proche du pouvoir de création.

Je tiens à remercier Gurumayi pour cette façon enrichissante de vivre ses enseignements et de les comprendre et les exprimer d'une manière qui, pour moi, va au-delà des mots.

Une Siddha Yogi de Prien am Chiemsee, Allemagne



Peu après avoir participé à *Une Douce Surprise 2017*, j'ai eu l'inspiration de suivre un cours de peinture. J'ai appris à peindre sur la soie avec de l'eau. On appelle cela marbrer à l'eau. La première fois que j'ai pratiqué cela chez moi, j'ai eu l'impression de participer à un *satsang*. J'étais submergée de gratitude et des larmes coulaient. C'était comme si j'avais attendu des vies entières pour m'exprimer de cette manière.

Cette pratique de la peinture est venue de mon absorption dans le Message de Gurumayi, et chaque fois que je m'y livre, elle m'amène à une forme de plénitude plus profonde – une mise en lumière du Soi que je ne connaissais pas avant de découvrir cette technique de peinture.

Quand ce genre d'expérience se déroule, je suis abasourdie par la richesse du Soi, la générosité du Soi, la puissance sans limite du Soi. J'ai beaucoup de gratitude pour cette voie qui me fait avancer.

Une Siddha Yogi du Connecticut, États-Unis



Cette peinture est intitulée « Genesis ». Le processus créatif a été intuitif, il exigeait l'abandon, le calme et l'écoute intérieure.

Le Message de Gurumayi m'a mise au défi d'approfondir ma compréhension et mon expérience de qui « je » suis. Donc quand j'ai élaboré cette peinture, une question a surgi : est-il possible de garder la paix en ne désirant rien et en ne souhaitant rien éviter ?

J'ai contemplé cette question tandis que le tableau se révélait être comme le rêve déployé d'une suite continue de vies entières d'expériences. Il m'indiquait que je n'avais ni commencement, ni milieu, ni fin. Cela m'a fait progresser un peu plus dans la conviction que tout est lumineux et que mon être n'appartient pas seulement à ce monde physique : il est lumière.

Une Siddha Yogi de Prineville, Orégon, États-Unis



Alors que je contemplais les paroles de Gurumayi,

Inspire profondément la fragrance du Cœur

l'inspiration m'est venue de voir comment Mère Nature reflétait ce que j'éprouvais à l'intérieur. Le mouvement de l'air que j'*inspire* et *expire* peut être vu, à une plus grande échelle, comme le cycle des nuages se déplaçant dans le ciel.

Je me suis demandé jusqu'à quelle *profondeur* je pouvais observer la descente du souffle vers l'intérieur. J'ai imaginé les profondeurs de l'océan et j'ai senti cet espace calme où l'inspiration et l'expiration se fondent.

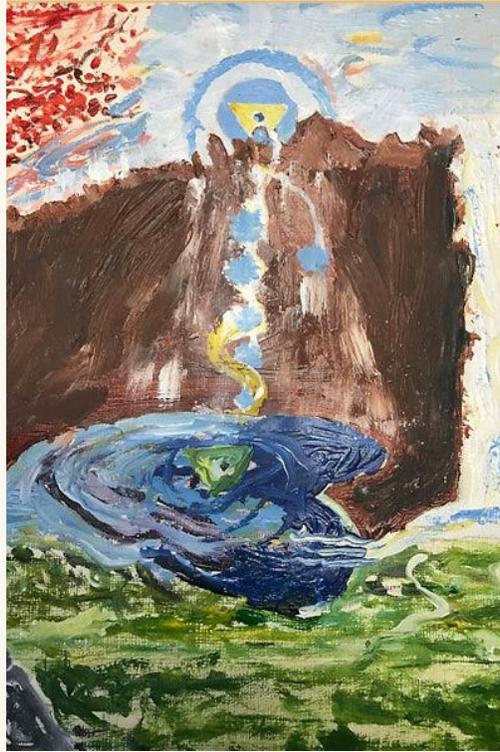
Alors, j'ai imaginé la *fragrance* se condenser sous la forme du Cœur.

Un Siddha Yogi de Jona, Suisse



Les premiers mots du Message de Gurumayi, *inspire profondément*, ont inspiré ma création. En faisant jouer la peinture sur la toile, je suis le modèle de ma respiration – parfois forte et vive, parfois calme et paisible, parfois profonde et régénérante. Mon souffle est relié à la respiration de chaque personne et du monde entier. C'est ce que m'a appris le Message de Gurumayi – et c'est ce que signifient pour moi ces tourbillons.

Une Siddha Yogi de Louisiane, États-Unis



Après avoir reçu le Message de Gurumayi pour 2017, j'ai eu l'inspiration de traduire ma contemplation et mon imagination par la peinture. Étudier les enseignements de Gurumayi par la peinture m'aide à les comprendre et me donne de nouvelles compréhensions de leur signification.

J'ai dessiné un lac de nectar pour représenter le Cœur dans l'enseignement de Gurumayi :

Inspire profondément la fragrance du Cœur.

J'ai eu la vision d'un corps humain fermement établi dans une posture stable de méditation alors que je contemplais les paroles de Gurumayi :

Délecte-toi de la lumière du Soi Suprême.

L'inspiration m'est venue de dessiner un ruisseau descendant la montagne pour traduire l'enseignement suivant de Gurumayi :

Expire doucement la force bienveillante du Cœur.

Un Siddha Yogi du Texas, États-Unis



Peindre pour la Galerie d'expressions créatives 2017 a constitué ma principale méthode pour étudier et mettre en pratique le Message de Gurumayi. Quand je m'assois pour peindre, Gurumayi est ma motivation ; Gurumayi est mon inspiration.

Tout est calme ; il n'y a pas de perturbation. Il y a le papier à dessin, un peu d'eau, un pinceau, des tubes de peinture acrylique. Il n'y a pas de concept ; il n'y a pas de plan. Je tiens le pinceau dans ma main. On prend un tube, on l'ouvre et une quantité précise de peinture est éjectée du tube sur la palette. Le pinceau est trempé dans l'eau et la peinture touche le pinceau.

Chaque coup de pinceau, chaque forme ou figure qui apparaît semble de la pure magie. Ma main se déplace dans un abandon complet. Le processus continue, avec une nouvelle teinte, de nouveaux coups de pinceau. Cela commence par du jaune, puis du brun, puis de l'orange, du rose, du bleu, du vert, du rouge, du bleu sardine... Et ça y est – formes et figures, images cachées, enjouées comme la brise, une joyeuse danse de lumière. Ce processus m'amène à me concentrer sur mon souffle et j'atteins le Cœur, une réserve d'immenses trésors attendant de se déployer.

Une Siddha Yogi de Colombie Britannique, Canada



Cette peinture fait partie d'une série sur le thème : « Atlantis, la cité de la guérison ».

Avant de peindre, je répète le Message de Gurumayi. Puis je prends le pinceau et, sans réfléchir, je deviens simplement le souffle, qui se déplace et danse avec le pinceau, en suivant les vagues de couleurs, les vagues de l'inspiration et de l'expiration. Assez vite, les formes et leurs reflets dans l'eau se détachent de cet espace d'inspiration et me procurent un sentiment de béatitude, comme lorsqu'une nouvelle création prend naissance.

Cette peinture me montre que, quels que puissent être les mouvements ou les défis dans la vie, la lumière brillante du Soi Suprême éclaire toute chose et est présente derrière toute chose. Dans ma vie quotidienne ou en méditation, je visualise souvent cette lumière blanche et elle m'apporte la confiance et la paix.

Je suis très reconnaissante à Gurumayi de me donner l'inspiration d'exprimer son Message par des images.

Une Siddha Yogi de Villennes-sur-Seine, France



La marche est pour moi une méditation joyeuse ; j'étudie les plantes, je reçois leur enseignement et je profite de l'air pur et du paysage. Cette expression créative représente les magnifiques fleurs rouge foncé du joli arbuste appelé *Calycanthus floridus*, dont les fleurs répandent une douce fragrance épicée.

Avant de créer ma peinture de cette plante, j'ai recherché son symbolisme et découvert qu'elle représente la bienveillance ! J'ai réalisé qu'elle reflète parfaitement, pour moi, le Message de Gurumayi pour 2017. Cette magnifique fleur me rappelle que j'aime la fragrance de la vie ; j'aime la lumière divine qui enveloppe toutes les choses ; et j'aime l'énergie bienveillante, revivifiante, de la nature.

Une Siddha Yogi de Floride, États-Unis



Je remercie Gurumayi de nous avoir offert son Message pour 2017, qui m'a donné une nouvelle vision des choses. Pratiquer ce Message comme une *dharana* pendant la méditation me conduit à un état de totale tranquillité : le souffle se calme et l'intervalle entre inspiration et expiration s'allonge. Dans cet espace, tout disparaît et je me sens libre, forte et joyeuse.

Ces sensations m'ont donné l'idée de dessiner un grand globe brillant, représentant la lumière du Soi. Cette lumière splendide palpite toujours indéfiniment et elle émet des vibrations subtiles. Au son de *OM*, la lumière descend et se fond dans les fleurs qui dansent. Les fleurs sont composées de pétales en forme de cœur et dans chaque fleur un des pétales a la forme de *OM*.

Le cœur – représenté par les fleurs, l'amour et le son – est unique. J'ai utilisé des couleurs différentes car tous les êtres humains ont une apparence différente : leurs caractères, leurs façons de penser, leurs habitudes, leurs visages... mais si l'on considère tout cela d'un point de vue plus élevé, tout le monde est pareil. Tout est Dieu, la danse de Dieu, qui se délecte de la musique du Soi.

Une Siddha Yogi de Rome, Italie



Le Message de Gurumayi m'aide à me concentrer sur ma respiration, ce qui est pour moi le moyen concret le plus efficace pour me relier au Divin, intérieurement et extérieurement. C'est aussi la meilleure médecine en cas d'émotions pénibles.

Penser à la mer est un autre moyen concret et divin d'être inspirée et guidée vers une forme de respiration profonde et douce. En récitant les paroles du Message de Gurumayi tout en pensant à une vague, je sens que ma respiration adopte un rythme plus régulier. Je ressens la paix et le contentement qui me sont chers.

Une Siddha Yogi de l'Ontario, Canada