

Assimiler le Message de Gurumayi pour 2016

Série d'exercices basés sur les quatre roues de l'Intensive Shaktipat

Assimiler grâce au souffle

par Swami Anantananda

Depuis les temps anciens, une des méthodes traditionnelles pour calmer l'esprit est l'utilisation du *prāṇayama*, la pratique consistant à réguler le mouvement du *prāṇa*, l'énergie vitale, par la concentration sur le rythme naturel du souffle. Quand nous concentrons notre attention sur le mouvement continu du souffle, l'esprit se détend et se calme.

Un esprit calme est à la fois réceptif et alerte ; il glisse facilement dans l'espace intérieur du Soi. Quand l'esprit est au repos dans le calme du Soi, vous pouvez assimiler plus profondément le Message de Gurumayi.

Pour commencer cette séance, je vais vous aider à établir une posture stable et confortable. Une posture stable est la base qui permet de ressentir le mouvement naturel du souffle et cela crée en nous un espace propice au déplacement libre et naturel du souffle.

Exerçons-nous maintenant.

Exercice

Segment audio

Pour commencer, établissez une posture stable et confortable.

Posez les mains sur les cuisses, paumes vers le bas, le pouce et l'index se touchant en *cinmudrā*.

Laissez les ischions reposer sur la surface où vous êtes assis.

Sur cette base solide, imaginez que l'énergie s'élève doucement en spirale depuis la base de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête.

Laissez vos épaules se détendre, votre poitrine s'élargir et vos bras se relâcher librement, depuis les épaules jusqu'aux coudes.

Gardez le cou souple et libre.

Maintenant, en gardant les yeux ouverts, portez votre attention sur le souffle qui entre et sort de votre corps. Restez alerte et portez toute votre attention sur votre souffle.

Respirez profondément et naturellement.

Laissez le corps réagir librement au mouvement du souffle.

Respirez profondément et laissez votre poitrine s'élargir.

Expirez longuement.

Quand vous inspirez, sentez votre torse s'agrandir dans toutes les directions et votre colonne vertébrale s'allonger doucement.

Tout en expirant longuement, laissez votre corps entier se détendre et se relâcher, et maintenez une posture stable et confortable.

Vous pouvez fermer les yeux et prendre encore quelques inspirations profondes.

Maintenant, laissez le souffle entrer et sortir très naturellement et très doucement.

Soyez à l'aise et sentez que le souffle soutient votre corps.

Quand le corps réagit au souffle, il se sent plus léger et plus vaste.

Quand le corps crée plus d'espace, le souffle devient plus ouvert et plus libre.

Le Message de Gurumayi pour 2016 est

Avance avec détermination

jusqu'à devenir

ancré

dans la Joie Suprême

Répétez silencieusement les paroles du Message de Gurumayi à un rythme qui vous convient, tout en continuant à respirer naturellement. Vous n'avez pas besoin de synchroniser le Message de Gurumayi avec le mouvement du souffle ; continuez simplement à respirer naturellement.

Tout en le faisant, sentez les paroles du Message de Gurumayi glisser doucement sur le souffle et plonger vers les profondeurs de votre conscience.

Quand vous inspirez, laissez les paroles du Message de Gurumayi plonger vers les profondeurs de votre conscience.

Quand vous expirez, laissez la vibration subtile du Message de Gurumayi voyager sur le souffle à travers votre corps physique, à travers votre conscience, à travers votre être entier. Continuez ainsi pendant quelques minutes.

...

Ramenez doucement votre attention sur votre respiration.

Quand vous êtes prêt, vous pouvez lentement ouvrir les yeux.

Prenez quelques minutes pour noter dans votre journal votre expérience de l'assimilation du Message de Gurumayi à l'aide du souffle.

...

Vous pouvez continuer à pratiquer ainsi l'assimilation du Message de Gurumayi à l'aide du souffle. Chaque fois que vous avez un instant de tranquillité dans la journée, reliez-vous simplement à votre souffle et rappelez-vous le Message de Gurumayi. De cette manière, le Message de Gurumayi imprègnera votre être.

Merci d'avoir participé à cet exercice.