

Assimilare il Messaggio di Gurumayi per il 2016  
Una serie di esercizi basati sulle quattro ruote dell'Intensivo Shaktipat

Assimilazione attraverso il respiro  
di Swami Anantananda

Sin dai tempi antichi, uno dei metodi tradizionali per calmare la mente è stato il *prāṇayama*, la pratica di regolare il flusso di *prāṇa*, l'energia vitale, concentrandosi sul ritmo naturale del proprio respiro. Quando concentriamo l'attenzione sul flusso costante del respiro, la mente si rilassa e si calma.

Una mente tranquilla è contemporaneamente ricettiva e vigile ed entra facilmente nello spazio interiore del Sé. Una volta che la mente riposa nella quiete del Sé, si può assimilare più pienamente il Messaggio di Gurumayi.

Per iniziare questa sessione, ti condurrò nella creazione di una postura stabile e comoda. Una posizione stabile è la base per sperimentare il movimento naturale del respiro, e crea un'apertura interiore che incoraggia il respiro a muoversi liberamente e naturalmente.

Esercitiamoci ora su questo.

**Esercizio**  
*Segmento audio*

Per iniziare, assumi una postura seduta stabile e comoda.

Metti le mani con i palmi rivolti in giù sulle cosce, con il pollice e l'indice che si toccano in *cinmudrā*.

Lascia che gli ischi si rilassino nella superficie che ti sostiene.

Da questa posizione solida, immagina l'energia che sale delicatamente a spirale, dalla base della colonna vertebrale sino alla sommità della testa.

Permetti alle spalle di rilassarsi, al petto di ampliarsi, e alle braccia di lasciarsi andare giù liberamente, dalle spalle ai gomiti.

Lascia che il collo sia rilassato e libero.

Ora, tenendo gli occhi aperti, porta l'attenzione al respiro che si muove dentro e fuori dal corpo. Rimani vigile mentre rivolgi la consapevolezza completamente al respiro.

Respira profondamente e in modo naturale.

Lascia che il corpo risponda liberamente al movimento del respiro.

Lascia che il petto si espanda mentre respiri profondamente.

Espira a lungo.

Mentre inspiri, senti il tronco che si espande su tutti i lati, e la colonna vertebrale che si allunga delicatamente.

Mentre espiri a lungo, lascia che tutto il corpo si ammorbidisca e si rilassi, mantenendo la postura stabile e comoda.

Puoi chiudere gli occhi, mentre fai ancora qualche respiro profondo.

Ora, lascia che il respiro scorra dentro e fuori molto naturalmente e delicatamente.

Sii a tuo agio, e senti che il respiro sostiene il corpo.

Quando il corpo risponde al respiro, si sente più leggero e più spazioso.

Quando il corpo crea più spazio, il respiro si fa più aperto e libero.

Il Messaggio di Gurumayi per il 2016 è

Muoviti con risolutezza  
per  
ancorarti  
nella Gioia Suprema

Ripeti in silenzio le parole del Messaggio di Gurumayi a un ritmo che senti comodo, mentre continui a respirare naturalmente. Non è necessario coordinare il Messaggio di Gurumayi con il flusso del respiro; semplicemente continua a respirare naturalmente.

Mentre lo fai, senti le parole del Messaggio di Gurumayi che scivolano dolcemente sul respiro, fin nel profondo della tua consapevolezza.

Quando inspiri, lascia che le parole del Messaggio di Gurumayi scivolino in profondità nella tua consapevolezza.

Mentre espiri, lascia che la vibrazione sottile del Messaggio di Gurumayi viaggi sul respiro attraverso il tuo corpo fisico, attraverso la tua consapevolezza, attraverso il tuo intero essere. Continua in questo modo per qualche minuto.

...

Dolcemente, riporta la tua consapevolezza al respiro.

Quando sei pronto, puoi aprire lentamente gli occhi.

Prenditi qualche minuto per scrivere sulla tua esperienza di assimilazione del messaggio di Gurumayi con il sostegno del respiro.

...

Puoi continuare a esercitarti nell'assimilare il Messaggio di Gurumayi attraverso il respiro. Ogni volta che hai un momento tranquillo nella tua giornata, semplicemente connettiti al tuo respiro e ricorda il Messaggio di Gurumayi. In questo modo il Messaggio di Gurumayi pervaderà il tuo essere.

Grazie di aver partecipato a questo esercizio.