

Asimilar el Mensaje de Gurumayi para 2016

Una serie de ejercicios basados en las Cuatro ruedas
del Intensivo de Shaktipat

Introducción por Swami Anantananda

El enfoque para este mes de septiembre en el sendero de Siddha Yoga es asimilar el Mensaje de Gurumayi para 2016:

Muévete con firmeza
para lograr
anclarte
en la Alegría suprema

La asimilación es el proceso de absorber las enseñanzas del Guru a fin de que se vuelvan el fundamento de cómo nosotros, estudiantes de Siddha Yoga, pensamos, sentimos, hablamos y actuamos en nuestra vida.

En su exposición sobre la asimilación, “Absorber las enseñanzas del Guru”, Swami Apoorvananda explica:

La asimilación requiere de nuestro compromiso constante con los otros tres aspectos del estudiantado: el estudio, la práctica y la aplicación. El proceso de embeber las enseñanzas tiene lugar con el tiempo: por ejemplo, mientras ofrecemos *seva* o cuando nos esforzamos por comprender un pasaje de las escrituras. Al volver a las enseñanzas una y otra vez, nuestro entendimiento se profundiza y empieza a echar raíces.

A lo largo de este año hemos estudiado, practicado y aplicado el Mensaje de Gurumayi de diversas maneras. Por ejemplo, te has dedicado a varias

enseñanzas relacionadas con el Mensaje de Gurumayi en el sitio web del sendero de Siddha Yoga. Has participado, una y otra vez, en los eventos de enseñanza y aprendizaje tales como *Una dulce sorpresa* y *Caminos hacia el madhya, la fuente de la dicha*, Sesiones de meditación por audio en vivo 2016. Y, muchos de ustedes han compartido en el sitio web del sendero de Siddha Yoga la manera en que han estado implementando lo que aprendieron en sus interacciones diarias con su familia, sus amigos, colegas, los animales y la naturaleza.

Ahora es tiempo de reconocer la transformación interior que ha tenido lugar al haberte dedicado al Mensaje de Gurumayi a lo largo de este año, y de seguir asimilando las enseñanzas de Gurumayi en un nivel más profundo de tu ser.

Esta serie de ejercicios grabados en audio apoyarán tus esfuerzos. Los ejercicios se basan en la cuatro ruedas del Intensivo de Shaktipat: postura, respiración, mantra y meditación. Las cuatro ruedas del Intensivo de Shaktipat constituyen una de las enseñanzas seminales de Baba. Todos los años, para prepararse para el Intensivo Global de Shaktipat en honor del Mahasamadhi de Baba dado cada octubre, los Siddha Yoguis y los nuevos buscadores participan en el satsang preparatorio en el que estas cuatro ruedas se imparten.

Estas cuatro ruedas sirven como una poderosa herramienta para asimilar el Mensaje de Gurumayi. Nos guían para entrar en la quietud de nuestro Ser interior y para experimentar, en ese espacio silencioso, cómo el Mensaje de Gurumayi impregna nuestro ser. Nos ayudan a tener acceso a la infinita sabiduría que está a nuestra disposición en el interior, a fin de que podamos expandir nuestro entendimiento de la enseñanza de Gurumayi.

Cada una de las cuatro ruedas del Intensivo de Shaktipat se puede practicar por sí misma como un medio para asimilar el Mensaje de Gurumayi. Las cuatro ruedas pueden también practicarse consecutivamente, de modo que cada una conduzca hacia las otras y las enriquezca.

Una postura cómoda y firme apoya al cuerpo para que esté alerta, presente y alineado, y permite que la respiración fluya con libertad. La respiración relajada aquieta la mente y la ayuda a enfocarse en el Ser. La repetición del mantra nos pone en sintonía con el *spanda*, la vibración sutil del Ser. Y la meditación nos capacita para hacer reposar nuestra conciencia en la quietud de nuestra verdadera naturaleza. Así, las cuatro ruedas, de maneras distintas y complementarias, nos apoyan para volvernos hacia dentro y experimentar nuestro propio Ser.

Voy a guiarlos paso a paso en estos ejercicios. Necesitarán dedicar cerca de diez minutos para cada uno. Encuentren un lugar que sea tranquilo y cómodo, y tengan consigo un bolígrafo y un diario para registrar sus experiencias.