

Assimiler le Message de Gurumayi pour 2016

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

Assimiler grâce au mantra par Swami Anantananda

Le mantra du Siddha Yoga *Om Namah Shivaya* signifie « Je m'incline devant mon Soi intérieur ». Ce mantra est *chaitanya*, rendu vivant par la grâce du Guru. Chaque syllabe vibre du *spanda*, la pulsation subtile du Soi ; chaque syllabe s'élève depuis le Soi et se fond à nouveau dans le Soi.

Mantra japa, ou la répétition du mantra, accorde notre être au *spanda*. Alors que nous répétons le mantra *Om Namah Shivaya* – « Je m'incline devant mon Soi intérieur » – nous immergeons notre conscience, de plus en plus profondément, dans le Soi.

Dans cet exercice, nous allons pratiquer *mantra japa* pour nous imprégner du Message de Gurumayi. Quand nous accédons au niveau le plus profond de notre être par la répétition du mantra, nous aidons l'esprit et le corps à devenir encore plus réceptifs aux enseignements du Guru.

Exercice *Segment audio*

Maintenant prenez quelques instants pour établir une posture stable et confortable.

Laissez les ischions se détendre vers le bas sur la surface au-dessous de vous.

Depuis cette base bien ancrée, imaginez l'énergie s'élevant doucement en spirale depuis la base de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête.

Laissez vos épaules se détendre et vos bras se relâcher librement, des épaules jusqu'aux coudes.

Placez les paumes des mains sur les cuisses, les pouces et les index se touchant en *cinmudrā*.

Le cou est détendu et libre.

Vous pouvez fermer les yeux.

Maintenant, prêtez attention à votre souffle qui circule dans le corps à l'inspiration et à l'expiration.

Marquez une pause pendant deux respirations

Commencez à répéter le mantra *Om Namah Shivaya* silencieusement, à un rythme confortable.

...

Continuez à répéter le mantra silencieusement.

Voyez si vous pouvez répéter le mantra assez lentement pour sentir la vibration subtile dans chaque syllabe. Nous allons faire cela pendant deux minutes.

Om Namah Shivaya

Om Namah Shivaya

Om Namah Shivaya

...

Déplacez doucement votre attention des syllabes du mantra vers l'espace immobile d'où les syllabes s'élèvent et où elles se fondent.

Maintenant, écoutez les paroles du Message de Gurumayi :

Avance avec détermination

jusqu'à devenir

ancré

dans la Joie Suprême

Restez assis en silence pendant quelques minutes avec le Message de Gurumayi.

...

Maintenant, prenez quelques minutes afin de décrire dans votre journal ce que vous avez compris et ressenti.

...

Dans cet exercice, vous avez répété le mantra *Om Namah Shivaya* pour continuer à assimiler le Message de Gurumayi pour 2016.

Vous pouvez continuer à pratiquer cet exercice durant la journée. Dès que vous avez un instant, vous pouvez ajuster votre posture, vous connecter à votre souffle, et répéter le mantra. Tout en vous accordant au *spanda* de votre Soi, prêtez attention au Message de Gurumayi, et à la manière dont il imprègne votre être.

Je vous remercie d'avoir participé à cet exercice.