

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

Assimilazione attraverso il mantra  
di Swami Anantananda

Il mantra Siddha Yoga *Om Namah Shivaya* significa “Mi inchino al mio Sé interiore”. Questo mantra è *chaitanya*, reso vivo dalla grazia del Guru. Ogni sillaba vibra di *spanda*, la sottile pulsazione del Sé; ogni sillaba sorge dal Sé e ritorna nel Sé.

*Mantra japa*, o la ripetizione del mantra, sintonizza il nostro essere con *spanda*. Mentre ripetiamo il mantra *Om Namah Shivaya*, “Mi inchino al mio Sé interiore”, immergiamo la nostra consapevolezza, sempre di più, nel Sé.

In questo esercizio praticheremo *mantra japa* come mezzo per assorbire il Messaggio di Gurumayi. Mentre accediamo al livello più profondo del nostro essere attraverso la ripetizione del mantra, aiutiamo la mente e il corpo a diventare ancora più ricettivi all'insegnamento del Guru.

**Esercizio**

*Segmento Audio*

Prendi qualche momento per assumere una postura stabile e comoda.

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

Da questa posizione stabile, immagina l'energia che sale dolcemente a spirale dalla base della spina dorsale sino alla sommità della testa.

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

Appoggia i palmi all'ingiù sulle cosce, con il pollice e l'indice che si toccano in *cinmudrā*.

Il collo è rilassato e libero.

Puoi chiudere gli occhi.

Ora, porta l'attenzione al respiro mentre si muove dentro e fuori del corpo.

*Pausa di 2 respiri*

Incomincia a ripetere il mantra *Om Namah Shivaya* silenziosamente a te stesso, a un ritmo comodo.

...

Continua a ripetere il mantra silenziosamente.

Vedi se riesci a ripetere il mantra lentamente, tanto da sentire la sottile vibrazione di ogni sillaba. Lo faremo per un paio di minuti.

*Om Namah Shivaya*

*Om Namah Shivaya*

*Om Namah Shivaya*

...

Sposta delicatamente l'attenzione dalle sillabe del mantra allo spazio silenzioso da cui le sillabe sorgono e in cui si immergono.

Ora, ascolta le parole del Messaggio di Gurumayi:

Muoviti con risolutezza  
per  
ancorarti  
nella Gioia Suprema.

Rimani seduto quietamente per alcuni minuti con il Messaggio di Gurumayi.

...

Ora puoi prenderti un paio di minuti per trascrivere le tue intuizioni ed esperienze sul diario.

...

In questo esercizio hai ripetuto il mantra *Om Namah Shivaya* come mezzo per assimilare di più il messaggio di Gurumayi per il 2016.

Puoi continuare a praticare questo esercizio durante la giornata. Ogni volta che hai un momento, puoi sistemare la postura, connetterti al respiro e ripetere il mantra. Mentre ti sintonizzi con lo *spanda* del tuo Sé, porta la consapevolezza al Messaggio di Gurumayi e a come esso permei il tuo essere.

Grazie per aver partecipato a questo esercizio.