

# Assimiler le Message de Gurumayi pour 2016

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

## Assimilation grâce à la méditation

par Swami Anantananda

*Dhyāna*, la méditation, est une pratique qui exige de fixer notre attention sur le but de la méditation. Le but de la méditation Siddha Yoga est notre Soi. Lorsque nous maintenons notre attention sur le Soi lors de la méditation, l'esprit se fond progressivement dans le Soi.

Dans son Message pour 2016, Gurumayi nous demande de faire un effort régulier afin d'être établis dans la Joie Suprême, qui est la nature même du Soi. La méditation est donc un élément clé pour assimiler le Message de Gurumayi. Grâce à la méditation sur le Message de Gurumayi, nous reconnaissons la Vérité de son enseignement – que la félicité la plus élevée est, et a toujours été, notre nature innée. Nous devenons *ancrés dans la Joie Suprême*, comme Gurumayi nous l'enseigne.

Au cours de cet exercice, nous allons assimiler le Message de Gurumayi grâce à la méditation. Nous méditerons pendant cinq minutes environ.

### Exercice

*Segment audio*

Prenez quelques instants pour installer une posture stable, confortable.

Laissez vos ischions se relâcher vers le bas sur la surface au-dessous de vous.

Depuis ce socle ancré, imaginez l'énergie qui s'élève doucement en spirale de la base de la colonne vertébrale au sommet de la tête.

Laissez les épaules et les bras se détendre librement vers le bas, des épaules jusqu'aux coudes.

Placez la paume des mains sur les cuisses, le pouce et l'index se touchant en *cinmudrā*.

Votre cou est léger et libre.

Vous pouvez fermer les yeux.

Portez l'attention sur votre souffle alors qu'il entre et sort de votre corps.

*Marquez une pause pendant deux respirations*

Et à présent, maintenez l'intention d'assimiler le Message de Gurumayi lorsque vous méditez.

Le Message de Gurumayi est

Avance avec détermination  
jusqu'à devenir  
ancré  
dans la Joie Suprême

Répétez silencieusement le Message de Gurumayi deux fois encore.

Méditez.

*Méditation de 5 minutes*

Portez votre attention sur votre souffle.

Lorsque vous êtes prêts, veuillez ouvrir les yeux.

Prenez le temps maintenant de noter votre expérience de la méditation dans votre journal. Pour cela vous avez deux minutes.

...

Veillez terminer d'écrire dans votre journal pour le moment.

Je vous encourage à consacrer du temps chaque jour à la pratique de cette approche de la méditation, pour intégrer le Message de Gurumayi dans votre être. Chaque fois que vous faites l'effort d'assimiler le Message de Gurumayi, vous vous établissez toujours plus intimement dans la Joie Suprême, la félicité du Soi.

Je vous remercie d'avoir participé à cet exercice.

© 2016 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.