

Assimilare il Messaggio di Gurumayi per il 2016

Una serie di esercizi basati sulle quattro ruote dell'Intensivo Shaktipat

Assimilazione attraverso la meditazione di Swami Anantananda

Poiché si tratta di una pratica, *dhyāna*, la meditazione, richiede che concentriamo la nostra attenzione sullo scopo della meditazione. Lo scopo della meditazione Siddha Yoga è il nostro Sé. In meditazione, nel mantenere l'attenzione sul Sé, la mente stessa gradatamente si immerge nel Sé.

Nel suo Messaggio per il 2016, Gurumayi ci insegna a fare uno sforzo costante per dimorare stabilmente nella Gioia Suprema, che è la vera natura del Sé. La meditazione perciò è un mezzo fondamentale per assimilare il Messaggio di Gurumayi. Attraverso la meditazione sul Messaggio di Gurumayi, riconosciamo la Verità del suo insegnamento: che la più grande beatitudine è, ed è sempre stata, la nostra innata natura. *Ci ancoriamo nella Gioia Suprema*, come insegna Gurumayi.

In questo esercizio assimileremo il Messaggio di Gurumayi attraverso la meditazione. Mediteremo per circa cinque minuti.

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 delle mani 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.

Rivolgi l'attenzione al respiro, che entra e esce dal corpo.

Pausa per due respiri

E ora, mantieni l'intenzione di assimilare il Messaggio di Gurumayi mentre mediti.

Il Messaggio di Gurumayi è:

Muoviti con risolutezza
per
ancorarti
nella Gioia Suprema

Silenziosamente ripeti il Messaggio di Gurumayi ancora due volte.

Medita.

5 minuti di meditazione

Riporta la consapevolezza al respiro.

Quando sei pronto puoi aprire gli occhi.

Prenditi ora un po' di tempo per scrivere nel diario ciò che hai sperimentato durante la meditazione. Hai due minuti per questo.

...

Puoi concludere la scrittura del diario, per ora.

Ti incoraggio a dedicare del tempo, ogni giorno, alla pratica di questo approccio alla meditazione, come un modo per integrare il Messaggio di Gurumayi nel tuo essere. Ogni volta che fai lo sforzo di assimilare il Messaggio di Gurumayi, ti avvicini sempre di più all'essere stabile nella Gioia Suprema, la beatitudine del Sé.

Grazie di aver partecipato a questo esercizio.