

Assimilando a Mensagem de Gurumayi para 2016

Uma série de exercícios baseada nas
Quatro Rodas do Intensivo de Shaktipat

Assimilação pela Meditação

por Swami Anantananda

Como uma prática, *dhyāna*, ou meditação, requer que nossa atenção esteja focada na meta da meditação. A meta da meditação Siddha Yoga é nosso próprio Ser. Ao mantermos nossa atenção no Ser durante a meditação, a mente gradualmente imerge no Ser.

Na mensagem para 2016, Gurumayi nos ensina a fazer um esforço contínuo para se estabelecer na Alegria Suprema, que é a própria natureza do Ser. Por isto a meditação é a chave para assimilar a mensagem de Gurumayi. Através da meditação na mensagem de Gurumayi, nós reconhecemos a Verdade do ensinamento dela – que a maior felicidade é, e sempre será, nossa natureza inata. Nós nos ancoramos na Alegria Suprema, como Gurumayi nos ensina.

Neste exercício vamos assimilar a mensagem de Gurumayi através da meditação. Nós iremos meditar por 5 minutos.

Exercício

Segmento em áudio

Estabeleça uma postura confortável.

Permita que seus ísquios pesem na superfície abaixo de você.

A partir desta base, imagine uma energia suave se espiralando para cima da base de sua coluna até o topo de sua cabeça.

Permita que seus ombros se relaxem e que seus braços pesem livremente dos ombros até os cotovelos.

Coloque as palmas das mãos viradas para baixo sobre as coxas, com o polegar tocando o indicador em *cinmudrā*.

Seu pescoço está macio e livre.

Você pode fechar os olhos.

Leve sua atenção para a respiração ao entrar e sair do corpo.

Pausa por duas respirações

E agora, mantenha a intenção de assimilar a mensagem de Gurumayi enquanto você medita.

A mensagem de Gurumayi é

Mova-se com determinação

para tornar-se

ancorado

na Alegria Suprema

Silenciosamente repita a mensagem de Gurumayi por mais duas vezes.

Medita.

5 minutos de meditação

Leve sua consciência de volta para sua respiração.

Quando você estiver preparado, pode abrir os olhos.

Registre no seu diário o que você experimentou durante a meditação. Você terá dois minutos para isto.

...

Você pode concluir suas anotações agora.

Eu encorajo você a cada dia reservar um tempo para praticar essa abordagem de meditação como uma forma de absorver a mensagem de Gurumayi em seu ser. Cada vez que você fizer o esforço para assimilar a mensagem de Gurumayi, você ficará mais próximo da Alegria Suprema, da felicidade do Ser.

Obrigado pela sua participação neste exercício.

© 2016 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.