

Asimilar el Mensaje de Gurumayi para 2016

Una serie de ejercicios basados en la Cuatro ruedas
del Intensivo de Shaktipat

Asimilar por medio de la meditación por Swami Anantananda

Como práctica, *dhyāna*, o la meditación, requiere que dirijamos nuestro enfoque a la meta de la meditación. La meta de la meditación Siddha Yoga es nuestro propio Ser. Al mantener nuestra atención en el Ser durante la meditación la mente se funde de modo gradual en el Ser.

En su Mensaje para 2016, Gurumayi nos enseña a hacer un esfuerzo constante para lograr establecernos en la Alegría suprema, que es la naturaleza misma del Ser. La meditación es por tanto un medio clave para asimilar el Mensaje de Gurumayi. Por medio de la meditación en el Mensaje de Gurumayi, reconocemos la Verdad de su enseñanza: que la dicha más elevada es, y siempre ha sido, nuestra naturaleza innata. Nos *anclamos en la Alegría suprema*, como Gurumayi enseña.

En este ejercicio vamos a asimilar el Mensaje de Gurumayi por medio de la meditación. Meditaremos alrededor de cinco minutos.

Ejercicio

Segmento de audio

Date un momento para establecer una postura firme y cómoda.

Deja a tus isquiones liberarse en la superficie debajo de ti.

Desde esta base sólida, imagina la energía ascendiendo en suaves espirales desde la base de la columna a la coronilla, en la cabeza.

Deja que tus hombros se relajen y tus brazos se suelten con libertad hacia abajo, desde los hombros a los codos.

Coloca sobre los muslos las palmas hacia abajo, con el pulgar y el índice tocándose en *cinmudrā*.

Tu cuello está suave y libre.

Puedes cerrar los ojos.

Lleva tu atención a la respiración a medida que entra y sale de tu cuerpo.

Pausa para dos respiraciones.

Y ahora, mantén la intención de asimilar el Mensaje de Gurumayi mientras meditas.

El Mensaje de Gurumayi es

Muévete con firmeza
para lograr
anclarte
en la Alegría suprema

Repite en silencio el Mensaje de Gurumayi dos veces más.

Medita.

5 minutos de meditación

Lleva tu conciencia de vuelta a la respiración.

Cuando estés listo puedes abrir los ojos.

Toma un tiempo ahora para registrar en tu diario lo que experimentaste durante la meditación. Tienes dos minutos para hacerlo.

...

Puedes concluir lo que estás escribiendo por ahora.

Te animo a dedicar tiempo todos los días para practicar este acercamiento a la meditación como una forma para integrar el Mensaje de Gurumayi a tu ser. Cada vez que haces el esfuerzo de asimilar el Mensaje de Gurumayi, te acercas más a lograr establecerte en la Alegría suprema, la dicha del Ser.

Gracias por tu participación en este ejercicio.