

Assimiler le Message de Gurumayi pour 2016

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

Assimiler grâce à la posture

par Swami Anantananda

Nous nous imprégnons des enseignements du Siddha Yoga à de nombreux niveaux de notre être. Sur le plan physique, nous assimilons les mots du Guru par notre corps. Et pour recevoir les enseignements, nous préparerons notre corps, en prenant une posture assise, ou *āsana*, stable et confortable.

Une posture stable et confortable soutient l'alignement naturel du corps. Lorsque nous alignons notre corps, le *prāṇa*, la force vitale intérieure, se stabilise et l'esprit s'apaise. Nous sentons alors les enseignements du Guru résonner dans notre corps et nous percevons plus pleinement la Vérité que transmet cet enseignement.

Au fur et à mesure que nous assimilons pleinement l'enseignement dans notre être, il devient partie intégrante de notre façon de vivre, inspirant nos pensées, nos paroles et nos actes.

Maintenant, nous allons nous exercer à assimiler le Message de Gurumayi pour 2016 grâce à la posture.

Avant de commencer, étirez votre corps doucement pendant quelques instants. Puis lorsque vous êtes prêts, asseyez-vous.

Exercice

Segment audio

Commencez par prendre une posture stable et confortable pour la méditation.

Si vous êtes assis sur une chaise, écartez les pieds de la largeur du bassin et posez-les bien à plat sur le sol.

Si vous êtes assis sur le sol, prenez une position en tailleur confortable.

Vos ischions s'enfoncent dans la surface sur laquelle vous êtes assis.

À partir de cette base solide, visualisez l'énergie s'élevant doucement en spirale depuis le bas de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête.

Votre cage thoracique s'ouvre et vos épaules s'écartent avec le souffle.

Laissez les bras se détendre librement à la verticale des épaules.

Posez les mains sur les cuisses, les paumes vers le bas, le pouce et l'index joints en *cinmudrā*.

Détendez la mâchoire, laissez les muscles de la nuque se relâcher et s'étirer doucement, comme pour incliner légèrement la tête.

Vous pouvez fermer les yeux.

Le corps est ample, souple et léger.

Le souffle circule aisément et naturellement.

Maintenez votre posture, stable et aisée.

Le Message de Gurumayi pour 2016 est

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

Répétez intérieurement les mots du Message de Gurumayi à un rythme lent et confortable.

En le faisant, observez comme chaque mot du Message de Gurumayi résonne dans votre corps.

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

Marquez une pause d'environ 30 secondes

Observez toutes les sensations physiques, les changements subtils dans votre posture ou dans votre respiration qui peuvent se produire pendant que vous continuez à concentrer votre attention sur les paroles du Message de Gurumayi.

Marquez une pause d'environ 2 minutes

Reprenez doucement conscience de votre respiration.

À nouveau, prêtez attention à votre posture. Observez les effets qu'a eus cette concentration sur la résonance du Message de Gurumayi dans votre corps.

Lorsque vous êtes prêts, vous pouvez ouvrir tranquillement les yeux.

Prenez quelques minutes pour décrire dans votre journal votre expérience de l'assimilation du Message de Gurumayi grâce à la posture physique.

...

Vous pouvez continuer à assimiler le Message de Gurumayi dans les jours et les semaines à venir en vous concentrant sur votre posture et en notant comment les paroles du Message de Gurumayi résonnent dans votre corps.

Je vous remercie d'avoir participé à cet exercice.