

Assimilare il Messaggio di Gurumayi per il 2016

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

Assimilazione attraverso la postura di Swami Anantananda

Noi assorbiamo gli insegnamenti Siddha Yoga a molti livelli del nostro essere. A livello fisico, assimiliamo le parole del Guru attraverso il nostro corpo. E possiamo preparare il corpo a ricevere gli insegnamenti sedendoci in una posizione stabile e confortevole, o *āsana*.

Una postura stabile e confortevole è quella che sostiene il naturale allineamento del corpo. Quando allineiamo il corpo, il *prāṇa*, la forza vitale al nostro interno, cresce con stabilità e la mente diviene più quieta. Allora riconosciamo l'insegnamento del Guru che risuona nel nostro corpo e sperimentiamo in modo più completo la Verità che l'insegnamento trasmette.

Mentre lo assimiliamo più pienamente nel nostro essere, l'insegnamento entra a far parte del nostro modo di condurre la vita, permeando i nostri pensieri, le parole e le azioni.

Ora praticheremo l'assimilazione del Messaggio di Gurumayi per il 2016 attraverso la postura.

Prima di iniziare, prendiamoci qualche momento per allungare dolcemente il corpo. Quando siete pronti, mettetevi in una posizione seduta.

Esercizio
Segmento Audio

Cominciate assumendo una postura stabile e confortevole per la meditazione.

Se siete seduti su una sedia, appoggiate i piedi sul pavimento, in linea con le anche.

Se siete seduti sul pavimento, assumete una posizione comoda a gambe incrociate.

Lasciate che gli ischi si rilassino appoggiandosi completamente sulla superficie sotto di voi.

Da questa posizione solida, immaginate l'energia che sale dolcemente a spirale dalla base della spina dorsale sino alla sommità della testa.

Il torace si apre e le spalle si allargano con il respiro.

Permettete alla parte superiore delle braccia di rilassarsi liberamente, giù dalle spalle.

Appoggiate i palmi delle mani sulle cosce, con il pollice e l'indice che si toccano in *cinmudrā*.

Rilassate le mandibole e permettete ai muscoli della nuca di ammorbidirsi e allungarsi dolcemente, come se steste chinando leggermente il capo.

Potete chiudere gli occhi.

Il corpo è aperto, morbido e leggero.

Lasciate che il respiro fluisca in modo facile e naturale.

Mantenete la postura stabile, comoda.

Il Messaggio di Gurumayi per il 2016 è

Muoviti con risolutezza
per
ancorarti
nella Gioia Suprema.

Ripetete silenziosamente le parole del Messaggio di Gurumayi ad un ritmo lento e confortevole.

Nel farlo, noterete come ogni parola del Messaggio di Gurumayi risuoni nel vostro corpo.

Muoviti con risolutezza
per
ancorarti
nella Gioia Suprema.

Pausa di circa 30 secondi

Osservate ogni sensazione fisica, ogni lieve spostamento nella postura o cambiamento nel ritmo del respiro che può verificarsi mentre continuate a concentrare la vostra consapevolezza sulle parole del Messaggio di Gurumayi.

Dolcemente riportate la consapevolezza al respiro.

Ancora una volta, portate l'attenzione alla vostra postura. Osservate gli effetti del concentrarvi su come il Messaggio di Gurumayi risuona nel vostro corpo.

Quando siete pronti, potete aprire lentamente gli occhi.

Prendetevi qualche minuto per annotare sul diario la vostra esperienza della assimilazione del Messaggio di Gurumayi attraverso la postura del corpo.

...

Potete continuare ad assimilare il Messaggio di Gurumayi nei prossimi giorni e settimane, portando la consapevolezza alla postura e osservando come le parole del Messaggio di Gurumayi risuonino nel vostro corpo.

Grazie per aver partecipato a questo esercizio.

© 2016 SYDA Foundation. Tutti i diritti riservati.