

# Asimilar el Mensaje de Gurumayi para 2016

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

## Asimilar por medio de la postura por Swami Anantananda

Absorbemos las enseñanzas de Siddha Yoga en muchos niveles de nuestro ser. En el nivel físico, asimilamos las palabras del Guru a través de nuestro cuerpo. Y podemos preparar el cuerpo para recibir las enseñanzas estableciendo una postura, o *āsana*, en que nos sentemos firmes y cómodamente.

Una postura firme y cómoda es aquella que sostiene la alineación natural del cuerpo. Cuando alineamos nuestro cuerpo, el *prāṇa*, la fuerza vital en nuestro interior, se vuelve más estable y la mente, más tranquila. Entonces reconocemos cómo resuenan las enseñanzas del Guru en nuestro cuerpo, y experimentamos más plenamente la Verdad que transmite esa enseñanza.

Al asimilar la enseñanza más plenamente en nuestro ser, se vuelve parte intrínseca de la forma en que conducimos nuestra vida, al arraigarse en nuestros pensamientos, palabras y acciones.

Ahora practicaremos asimilar el Mensaje de Gurumayi para 2106 mediante la postura.

Antes de empezar, toma unos momentos para estirar tu cuerpo suavemente. Cuando estés listo, siéntate.

### Ejercicio

*Segmento de audio*

Empieza por establecer una postura firme y cómoda para meditar.

Si estás en una silla, separa los pies el ancho de tus caderas y apóyalos planos sobre el suelo.

Si estás sentado en el suelo, asume una postura cómoda con las piernas cruzadas. Permite que los isquiones se asienten en la superficie debajo de ti.

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

Tu pecho se abre y los hombros se ensanchan con la respiración.

Permite que tus brazos se suelten con libertad desde los hombros.

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

Suelta la mandíbula y deja que los músculos de la nuca se relajen y alarguen suavemente, como si inclinaras ligeramente la cabeza.

Puedes cerrar los ojos.

El cuerpo se expande, flexible y ligero. Deja que la respiración fluya suave y naturalmente. Mantén firme y serena tu postura.

El Mensaje de Gurumayi para 2016 es

Muévete con firmeza  
para lograr  
anclarte  
en la Alegría suprema

Repite en silencio las palabras del Mensaje de Gurumayi en un ritmo lento y cómodo.

Al hacerlo, observa cómo cada palabra del Mensaje de Gurumayi resuena en tu cuerpo.

Muévete con firmeza  
para lograr  
anclarte  
en la Alegría suprema

*Pausa unos 30 segundos*

Observa cualquier sensación física, cambios sutiles en tu postura o cambios en tu respiración que puedan ocurrir mientras sigues concentrando tu atención en las palabras del Mensaje de Gurumayi.

*Pausa de unos 2 minutos*

Suavemente, lleva tu atención a la respiración.

De nuevo, toma nota de tu postura. Observa los efectos de enfocarte en el modo en que el Mensaje de Gurumayi resuena en tu cuerpo.

Cuando estés listo, puedes abrir los ojos lentamente.

Date unos minutos para escribir en tu diario sobre tu experiencia de asimilar el Mensaje de Gurumayi a través de tu postura física.

...

Puedes seguir asimilando el Mensaje de Gurumayi en los días y semanas siguientes, llevando tu atención a la postura y observando cómo las palabras del Mensaje de Gurumayi resuenan en tu cuerpo.

Gracias por tu participación en este ejercicio.

© SYDA Foundation. Derechos reservados.  
SIDDHA YOGA, GURUMAYI e INTENSIVO DE SHAKTIPAT  
son marcas registradas de SYDA Foundation®