

# Assimilare il Messaggio di Gurumayi per il 2016

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

## Introduzione di Swami Anantananda

In questo mese di settembre, sul sentiero del Siddha Yoga, concentriamo la nostra attenzione sull'assimilazione del Messaggio di Gurumayi per il 2016:

Muoviti con risolutezza  
per  
ancorarti  
nella Gioia Suprema

L'assimilazione è il processo che ci porta ad assorbire gli insegnamenti del Guru, che diventano così la base del modo in cui noi, studenti del Siddha Yoga, pensiamo, sentiamo, parliamo e agiamo nella nostra vita.

Nella sua esposizione sull'assimilazione intitolata "Assorbire gli insegnamenti del Guru", Swami Apoorvananda spiega:

L'assimilazione richiede che ci impegniamo in modo costante negli altri tre aspetti dell'apprendimento: studio, pratica e attuazione. Il processo di assimilazione degli insegnamenti avviene con il tempo; per esempio, mentre offriamo seva o cerchiamo di capire un passo delle scritture. Nel tornare ripetutamente agli insegnamenti, la nostra comprensione si approfondisce e inizia a mettere radici.

Per tutto quest'anno, avete studiato, praticato e messo in atto il Messaggio di Gurumayi in molti modi. Vi siete, per esempio, impegnati nello studio di diversi insegnamenti legati al Messaggio di Gurumayi, sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Avete partecipato più volte agli eventi di insegnamento e apprendimento, come *Una dolce sorpresa* e *Le vie che portano al madhya, la sorgente della beatitudine: Sessioni di meditazione in diretta audio 2016*. E molti di voi hanno condiviso, sul sito

web del sentiero Siddha Yoga, il modo in cui mettevano in pratica ciò che avevano imparato, nelle loro interazioni quotidiane con la famiglia, gli amici, i colleghi, gli animali e la natura.

È venuto ora il momento di riconoscere la trasformazione interiore che ha avuto luogo mentre vi impegnavate nello studio del Messaggio di Gurumayi nel corso dell'anno, e di assimilare ulteriormente gli insegnamenti di Gurumayi, a un livello più profondo del vostro essere.

Questa serie di esercizi in forma di registrazioni audio vi sosterrà nei vostri sforzi. Gli esercizi si fondano sulle quattro ruote dell'Intensivo Shaktipat: postura, respiro, mantra e meditazione. Le quattro ruote dell'Intensivo Shaktipat costituiscono uno degli insegnamenti fondamentali di Baba Muktananda. Ogni anno, per prepararsi all'Intensivo Shaktipat mondiale in onore del Mahasamadhi di Baba che si tiene in ottobre, i Siddha Yogi e i nuovi cercatori partecipano a un satsang di preparazione in cui vengono insegnate queste quattro ruote.

Queste quattro ruote sono uno strumento potente per assimilare il Messaggio di Gurumayi. Ci fanno entrare nella quiete del nostro Sé interiore e in quello spazio silenzioso, ci portano a sperimentare il Messaggio di Gurumayi che permea il nostro intero essere. Ci aiutano ad accedere all'infinita saggezza che è a nostra disposizione all'interno, cosicché possiamo espandere la nostra comprensione dell'insegnamento del Guru.

Ciascuna delle quattro ruote dell'Intensivo Shaktipat può essere praticata separatamente come mezzo per assimilare il Messaggio di Gurumayi. Le quattro ruote possono anche essere praticate in sequenza, dal momento che ognuna porta alle altre e si fonda sulle altre.

Una postura comoda e stabile aiuta il corpo a restare vigile, presente e in equilibrio, e permette al respiro di scorrere liberamente. Una respirazione naturale calma la mente e l'aiuta a concentrarsi sul Sé. La ripetizione del mantra sintonizza il nostro essere con lo *spanda*, la sottile vibrazione del Sé. E la meditazione ci consente di riposare la nostra consapevolezza nella quiete della nostra vera natura. Così, tutt'e

quattro le ruote, in maniera complementare e distinta l'una dall'altra, ci aiutano a volgerci all'interno e a fare l'esperienza del nostro intimo Sé.

Vi guiderò, passo dopo passo, in questi esercizi. Avrete bisogno di dedicare all'incirca dieci minuti per ciascuno di essi. Trovate uno spazio tranquillo e confortevole, e tenete con voi penna e diario per annotare le vostre esperienze.