

Asimilar el Mensaje de Gurumayi para 2016

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

Asimilar por medio del mantra

por Swami Anantananda

El mantra de Siddha Yoga, *Om Namah Shivaya*, significa “Me inclino ante mi Ser interior”. Este mantra es *chaitanya*, está vivificado por la gracia del Guru. Cada sílaba vibra con el *spanda*, la pulsación sutil del Ser; cada sílaba surge del Ser y se disuelve de regreso en él.

El *mantra japa*, o repetición del mantra, nos pone en sintonía con el *spanda*. Al repetir el mantra *Om Namah Shivaya*, “Me inclino ante mi Ser interior”, sumergimos nuestra conciencia cada vez más en el Ser.

En este ejercicio vamos a practicar *mantra japa*, como un medio para embeber el Mensaje de Gurumayi. A medida que accedemos al nivel más profundo de nuestro ser mediante la repetición del mantra, apoyamos a la mente y al cuerpo para volverse aún más receptivos a la enseñanza del Guru.

Ejercicio

Segmento de audio

Date ahora unos momentos para establecer una postura firme y cómoda.

Deja que tus isquiones se liberen en la superficie debajo de ti.

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

Deja que los hombros se relajen y tus brazos se suelten libremente hacia abajo desde los hombros hacia los codos.

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

Tu cuello está suave y libre.

Puedes cerrar los ojos.

Ahora, lleva tu atención a la respiración a medida que entra y sale de tu cuerpo.

[Pausa para dos respiraciones.]

Comienza a repetir el mantra *Om Namah Shivaya* en silencio para ti, a un ritmo cómodo.

...

Sigue repitiendo el mantra en silencio.

Ve si puedes repetir el mantra lo bastante despacio como para sentir la vibración sutil en cada sílaba. Haremos esto por un par de minutos.

Om Namah Shivaya

Om Namah Shivaya

Om Namah Shivaya

...

Con suavidad cambia tu enfoque de las sílabas del mantra al espacio quieto desde donde surgen las sílabas y donde se disuelven.

Ahora escucha las palabras del Mensaje de Gurumayi:

Muévete con firmeza
para lograr
anclarte
en la Alegría suprema

Siéntate en silencio por un momento con el Mensaje de Gurumayi.

...

Ahora, puedes tomar un par de minutos para registrar tus intuiciones y experiencia en tu diario.

...

En este ejercicio repetiste el mantra *Om Namah Shivaya* como un medio para asimilar más el Mensaje de Gurumayi para 2016.

Puedes seguir practicando este ejercicio a lo largo del día. Siempre que tengas un momento, puedes ajustar tu postura, conectarte con la respiración y repetir el mantra. Al entrar en sintonía con el *spanda* de tu propio Ser, lleva tu conciencia al Mensaje de Gurumayi y a la forma en que éste impregna tu ser.

Gracias por tu participación en este ejercicio.

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