

# Assimilando a Mensagem de Gurumayi para 2016

Uma série de exercícios baseada nas  
Quatro Rodas do Intensivo de Shaktipat

## Assimilação pela Respiração

por Swami Anantananda

Desde tempos antigos, um dos métodos tradicionais de acalmar a mente é com *prāṇayama*, a prática de regular o fluxo do *prāṇa*, a energia vital, focando no ritmo natural da nossa respiração. Quando focamos a atenção no fluxo estável da respiração, a mente fica relaxada e quieta.

Uma mente quieta é simultaneamente receptiva e alerta, e desliza facilmente para o espaço interior do Ser. Uma vez que a mente repouse na quietude do Ser, você consegue assimilar a Mensagem de Gurumayi mais plenamente.

Para iniciar esta seção, eu vou guiar vocês para estabelecerem uma postura estável e confortável. Uma postura estável é a base para experimentar o movimento natural da respiração e cria uma amplidão interior que estimula a respiração a se mover livre e naturalmente.

Vamos praticar isso agora.

### Exercício

*Trecho em áudio*

Para começar, estabeleça sua postura sentada estável e confortável.

Pouse as mãos sobre as coxas, com as palmas para baixo e o indicador e polegar se tocando em *cinmudrā*.

Permita que seus ísquios se soltem sobre a superfície embaixo de você.

A partir dessa base sólida, imagine a energia se espiralando gentilmente da base da sua coluna até o topo da cabeça.

Permita que os ombros relaxem, o peito se expanda e os braços pendam livremente dos ombros até os cotovelos.

Deixe o pescoço relaxado e livre.

Agora, mantendo os olhos abertos, leve a atenção para a respiração, enquanto ela se move para dentro e para fora do seu corpo. Permaneça alerta enquanto dirige a atenção totalmente para a respiração.

Respire fundo e naturalmente.

Permita que o corpo responda livremente ao movimento da respiração.

Deixe o peito se expandir, enquanto inspira profundamente.

Expire longamente.

Enquanto inspira, sinta o torso se expandindo em todas as direções, e a coluna se alongando suavemente.

Ao exalar longamente, deixe todo o corpo ficar relaxado e solto, enquanto mantém sua postura firme e confortável.

Pode fechar os olhos, enquanto respira fundo mais algumas vezes.

Agora, deixe a respiração fluir para dentro e para fora de maneira muito natural e suave.

Fique tranquilo e sinta a respiração dando apoio ao corpo.

Conforme o corpo responde à respiração, ele fica mais leve e espaçoso.

Criando mais espaço, o corpo fica mais aberto e livre.

A mensagem de Gurumayi para 2016 é

Mova-se com determinação

para tornar-se

ancorado

na Alegria Suprema

Silenciosamente, repita as palavras da Mensagem de Gurumayi num ritmo que seja confortável, enquanto continua a respirar naturalmente. Não precisa coordenar a Mensagem de Gurumayi com o fluxo da respiração; apenas continue a respirar naturalmente.

Enquanto faz isso, experimente as palavras da Mensagem de Gurumayi deslizando suavemente na respiração até as profundezas da sua consciência.

Ao inspirar, deixe as palavras da Mensagem de Gurumayi deslizarem profundamente para dentro de sua consciência.

Ao expirar, deixe a vibração sutil das palavras da Mensagem de Gurumayi viajar através do seu corpo físico, através da sua consciência, através de todo o seu ser. Continue assim por alguns minutos.

...

Suavemente, traga a atenção de volta para a respiração.

Quando estiver pronto, pode abrir os olhos devagar.

Por alguns minutos, anote no diário como foi a sua experiência de assimilar a Mensagem de Gurumayi com apoio da respiração.

...

Você pode continuar a praticar a Mensagem de Gurumayi por meio da respiração. Sempre que tiver um momento calmo no seu dia, simplesmente conecte-se à sua respiração e lembre-se da Mensagem de Gurumayi. Dessa maneira, a Mensagem de Gurumayi vai permear o seu ser.

Obrigado por sua participação neste exercício.