

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 respiración

Impartido por Swami Anantananda

Desde tiempos antiguos, uno de los métodos tradicionales para aquietar la mente ha sido por medio del *prāṇayama*, la práctica de regular el flujo del *prāṇa*, la energía vital, al enfocarnos en el ritmo natural de nuestra respiración. Cuando enfocamos nuestra atención en el flujo constante de la respiración, la mente se relaja y se aquietta.

Una mente tranquila está, simultáneamente, receptiva y alerta, y se desliza con facilidad hacia el espacio interior del Ser. Una vez que la mente reposa en la quietud del Ser, puedes asimilar el Mensaje de Gurumayi más plenamente.

Para comenzar esta sesión, voy a conducirte para que te establezcas en una postura firme y cómoda. Una postura firme es la base para experimentar el movimiento natural de la respiración, y crea un espacio interior que anima a la respiración a moverse con libertad y naturalidad.

Vamos a practicarla ahora.

Ejercicio

Segmento de audio

Para comenzar, siéntate estableciendo una postura firme y cómoda.

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

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

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

Deja que los hombros se relajen, tu pecho se expanda y los brazos se suelten libremente desde los hombros a los codos.

Deja que el cuello esté suave y libre.

Ahora, conservando los ojos abiertos, lleva tu atención a la respiración a medida que entra y sale de tu cuerpo. Permanece alerta mientras llevas tu conciencia totalmente hacia la respiración.

Inhala profunda y naturalmente.

Deja que el cuerpo responda con libertad al movimiento de la respiración.

Permite que el pecho se expanda mientras inhalas profundo.

Exhala largo.

Al inhalar, siente el torso expandirse hacia todos lados y la columna alargarse ligeramente.

Al exhalar largo, deja que todo el cuerpo se suavice y se relaje mientras mantienes tu postura firme y cómoda.

Puedes cerrar los ojos mientras haces algunas respiraciones profundas.

Ahora, deja que la respiración entre y salga fluyendo muy suave y naturalmente.

Relájate y siente a la respiración apoyar el cuerpo.

Al responder el cuerpo a la respiración, se siente más ligero y más espacioso.

Al crear el cuerpo más espacio, la respiración se vuelve más abierta y libre.

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 a un ritmo que te resulte cómodo, mientras sigues respirando con naturalidad. No necesitas coordinar el Mensaje de Gurumayi con el flujo de la respiración; solo sigue respirando con naturalidad.

Al hacerlo, experimenta las palabras del Mensaje de Gurumayi deslizarse suavemente en la respiración hacia lo profundo de tu conciencia.

Al inhalar, deja que las palabras del Mensaje de Gurumayi se deslicen a lo profundo de tu conciencia.

Al exhalar, deja que la vibración sutil del Mensaje de Gurumayi viaje en la respiración por tu cuerpo físico, por tu conciencia, por tu ser entero. Sigue así por unos minutos.

...

Con suavidad lleva tu conciencia de vuelta a la respiración.

Cuando estés listo, puedes abrir lentamente los ojos.

Date unos minutos para escribir en tu diario sobre tu experiencia de asimilación del Mensaje de Gurumayi con el apoyo de la respiración.

...

Puedes seguir practicando la asimilación del Mensaje de Gurumayi por medio de tu respiración. Siempre que tengas un momento tranquilo en el día, solo ponte en contacto con tu respiración y recuerda el Mensaje de Gurumayi. De esta manera el Mensaje de Gurumayi impregnará tu ser.

Gracias por participar en este ejercicio.