

Assimilando a Mensagem de Gurumayi para 2016

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

Assimilação através do Mantra

por Swami Anantananda

O mantra de Siddha Yoga *Om Namah Shivaya* significa “eu reverencio o meu Ser interior”. Este mantra é *chaitanya*, vivificado pela graça do Guru. Cada sílaba vibra com *spanda*, a pulsação sutil do Ser; cada sílaba surge a partir do Ser e retorna de volta para o Ser.

Mantra japa, ou repetição do mantra, harmoniza nosso ser com o *spanda*. Quando repetimos o mantra *Om Namah Shivaya* – “eu reverencio o meu Ser interior” – mergulhamos nossa consciência cada vez mais no Ser.

Neste exercício iremos praticar *mantra japa* como um meio para absorver a mensagem de Gurumayi. À medida que acessamos o nível mais profundo do nosso ser através da repetição do mantra, apoiamos a mente e o corpo para se tornarem ainda mais receptivos aos ensinamentos do Guru.

Exercício

Segmento em áudio

Tome alguns momentos agora para estabelecer uma postura firme e confortável.

Permita que os ísquios se liberem para dentro da superfície abaixo de você.

A partir dessa base aterrada, imagine a energia delicadamente espiralando para cima a partir da base da coluna até o topo da sua cabeça.

Permita que seus ombros se relaxem e os braços se liberem livremente para baixo a partir dos ombros até os cotovelos.

Coloque as palmas das mãos viradas para baixo sobre as coxas, com os seus polegares e indicadores se tocando em *cinmudrā*.

Seu pescoço está suave e livre.

Você pode fechar seus olhos.

Agora, leve sua atenção para a respiração à medida que ela se move para dentro e para fora de seu corpo.

Pausa para 2 respirações

Comece a repetir o mantra *Om Namah Shivaya* silenciosamente para si mesmo em um ritmo suave.

...

Continue repetindo o mantra em silêncio.

Veja se você pode repetir o mantra devagar o suficiente para sentir a vibração sutil em cada sílaba. Nós vamos fazer isso por alguns minutos.

Om Namah Shivaya

Om Namah Shivaya

Om Namah Shivaya

...

Gentilmente mude seu foco das sílabas do mantra para o espaço tranquilo a partir do qual surgem as sílabas e no qual elas desaparecem.

Agora, ouça as palavras da mensagem de Gurumayi:

Mova-se com determinação

para tornar-se

ancorado

na Alegria Suprema

Sente-se quietamente por alguns minutos com a Mensagem de Gurumayi.

...

Agora você pode dedicar alguns minutos para escrever seus *insights* e experiências em seu diário.

...

Neste exercício você repetiu o mantra *Om Namah Shivaya* como um meio de assimilar a Mensagem de Gurumayi para 2016.

Você pode continuar a prática deste exercício ao longo do seu dia. Sempre que tiver um momento, você pode ajustar a sua postura, conectar-se com sua respiração e repetir o mantra. À medida que você se sintonizar com o *spanda* do seu próprio Ser, traga sua consciência para a Mensagem de Gurumayi e para a forma como ela permeia o seu ser.

Obrigado pela sua participação neste exercício.