

Assimilando a Mensagem de Gurumayi para 2016

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

Assimilação pela Postura

por Swami Anantananda

Absorvemos os ensinamentos de Siddha Yoga em vários níveis de nosso ser. No nível físico, assimilamos as palavras do Guru por intermédio de nossos corpos. E podemos preparar nossos corpos para receber os ensinamentos ao estabelecer uma postura sentada, ou *āsana*, firme e confortável.

Uma postura firme e confortável é o que sustenta o alinhamento natural do corpo. Quando alinhamos nosso corpo, o *prāṇa*, a força vital dentro de nós, cresce de forma estável e a mente se torna mais quieta. Reconhecemos como o ensinamento do Guru ressoa em nosso corpo e, então, experienciamos mais completamente a Verdade que o ensinamento transmite.

Conforme assimilamos o ensinamento mais plenamente em nosso ser, ele se torna intrínseco no modo como conduzimos nossas vidas, como preenchemos nossos pensamentos, palavras e ações.

Agora, vamos praticar a assimilação da Mensagem de Gurumayi para 2016 por meio da postura.

Antes de começar, tome alguns instantes para alongar seu corpo suavemente. Quando estiver pronto, sente-se novamente.

Exercício

Segmento em Áudio

Comece por estabelecer uma postura firme e confortável para a meditação.

Se você estiver sentado em uma cadeira, separe seus pés na largura dos quadris e descanse-os com as plantas dos pés no chão.

Se você estiver sentado no chão, tome uma posição confortável de pernas cruzadas.

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

A partir desta base sólida, imagine a energia gentilmente espiralando para cima, da base de sua coluna até o topo de sua cabeça.

Seu peito está se abrindo e seus ombros estão se alargando com a respiração.

Permita que seus braços se soltem livremente para baixo, a partir dos ombros.

Coloque as palmas de suas mãos para baixo sobre suas coxas, com seu polegar e indicador se tocando em *cinmudrā*.

Solte seu maxilar e permita que os músculos da nuca se suavizem e alonguem gentilmente, como se você estivesse inclinando sua cabeça para frente levemente.

Você pode fechar os olhos.

O corpo está expandido, flexível e leve.

Deixe que a respiração flua fácil e naturalmente.

Mantenha sua postura firme e tranquila.

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 em um ritmo lento e confortável.

Ao fazer isso, note como cada palavra da Mensagem de Gurumayi ressoa em seu corpo.

Mova-se com determinação
para tornar-se
ancorado
na Alegria Suprema

Pausa de 30 segundos aproximadamente

Observe quaisquer sensações físicas, alterações sutis em sua postura ou mudanças em sua respiração que possam ocorrer à medida em que você continua a focar sua atenção nas palavras da Mensagem de Gurumayi.

Pausa de 2 minutos aproximadamente

Gentilmente traga sua atenção para a sua respiração.

Mais uma vez, note sua postura. Observe os efeitos de focar em como a Mensagem de Gurumayi ressoa em seu corpo.

Quando estiver pronto, pode abrir seus olhos lentamente.

Tome alguns minutos para escrever em seu diário sobre sua experiência de assimilar a Mensagem de Gurumayi por meio de sua postura física.

...

Vocês podem continuar a assimilar a Mensagem de Gurumayi nos dias e semanas que virão ao trazer sua atenção para a postura e perceber como as palavras da Mensagem de Gurumayi estão ressoando em seu corpo.

Obrigado pela sua participação neste exercício.