

## Mensagem 313

Beaumont, Ardèche, Sul de França, 30 de Novembro de 2015

### Acerca dos Movimentos Subtis de Energia (Pancha Praan-Vaayu)

Em termos gerais, como são usualmente entendidos, dizemos que a prática dos Pranayamas traz equanimidade na respiração, o que origina equanimidade da mente; que o Navi kriya reduz a poluição medo no corpo e a prática do Maha mudra dilui a poluição prazer. O entendimento de acordo com a Bhagawat Gita e as percepções Sankhya do Sábio Kapilacharya, é que estamos disponíveis para cinco energias subtis --- Praan-Apaan-Samaan-Vyaan-Udaan. Esta profunda harmonia transforma o intelecto da mente numa percepção interior profunda na dimensão de 'Nenhuma-mente' ou de Vida, e transforma a emoção-ego da mente numa energia existencial iluminada de Vida! Isso é a explosão de “Buddhi-Ahamkaar” na dimensão de “Prakriti-Purusha”!

A indicação deste fenómeno encontra-se no verso 29, do capítulo IV da Bhagawat Gita:

Apane Juhvati Pranam  
Prane Panam Tathapare  
Pranapanagati Ruddhva  
Pranayamaparayanah.

Isto significa a “Neutralização da Inspiração pela Expiração ou vice-versa para estar disponível para um estado de quase sem respiração, que é a mais profunda equanimidade na respiração, conduzindo à evacuação da entidade mente-ego, para se dissolver no oceano da omnisciência, onnipotência e omnipresença.”

**Nota de rodapé:** Acrescentamos também aqui uma swadhyay dum Kriyaban, em devoção total, acerca da Mensagem 310:

*“Ninguém te diz a partir da profundidade do seu ser; do fundo do coração, que te amam; nem os teus pais; os teus irmãos ou irmãs; os teus filhos ou filhas; a tua mulher; os teus amigos, ninguém! Ninguém te quer ver como és. Todos te pedem para te tornares alguém que eles imaginam de acordo com as suas expectativas, obsessões, especificações, padrões e cinismo. Eles tornam-se cínicos, porque eles também foram enganados dessa maneira!”*

- 1) Nós não vemos o que é (há); só criamos imagens do que deveria ser. Deste modo, o amor é pela imagem e não pela Vida no outro corpo
- 2) Como consequência, há uma procura pelo preenchimento das expectativas.
- 3) Sempre que perguntamos ao nosso chamado(a) amado(a) para fazer algo pelo seu próprio bem, queremos realmente dizer isso, ou estamos a dizer “por favor conforma-te” com as “minhas” expectativas?
- 4) Quando há apenas um só vislumbre da verdade acerca desta afirmação acima descrita, há uma explosão imediata e um reconhecimento profundo da depravação da mente, que constantemente manipula e interfere com a Vida.
- 5) E isto está acontecer sempre enquanto a mente de todos os seres humanos funciona de modo a interferir com as vidas de todos os outros seres humanos, criando assim uma sociedade de morte e decadência. O entendimento disto faz com que uma pessoa fique muda perante este horror!

**Jai Movimentos de Energia**