

Stwórz więź z mantrą Gurumayi Chidvilasananda

W każdej religii, na każdej ścieżce duchowej, istnieje wiele ustalonych rytuałów i subtelniejszych środków służących spotęgowaniu pomyślności – w tobie, wokół ciebie i w szerszym świecie. Zawsze możesz rozpoznać dobrze wróżące wydarzenia zachodzące wokół ciebie, o ile codziennie regularnie sprawdzasz, co się w tobie dzieje, i pozwalasz swemu umysłowi wychodzić poza ograniczające go przekonania.

Nikt na tej planecie nie jest wolny od okowów *mayi*, bez względu na to, jak szczęśliwym człowiek przedstawia siebie oraz swoje życie. W ciągu całego dnia i nocy powstają w tobie różne emocje. Może się wydawać, że manifestują się samorzutnie, ale w rzeczywistości są wynikiem tego, jak pielęgnujesz swój wewnętrzny świat.

Są okresy, kiedy różne warstwy twojego ciała automatycznie wytwarzają wszystko, czego potrzebujesz do życia, i równie mechanicznie usuwają wszystko, co niepotrzebne. Jednak w innym czasie będziesz musiał świadomie przejść przez proces rozwiązywania węzła serca. Nie możesz myśleć, że stanie się to mimowolnie. Twój osobisty wysiłek, twoja *sadhana*, jest czymś niezbędnym.

Twój świat wewnętrzny i zewnętrzny są ze sobą ściśle i misternie powiązane.

Co jesz?

Co pijesz?

Co jesteś w stanie strawić?

Jakie interakcje nawiązujesz ze światem zewnętrznym?

Co ma na ciebie wpływ, a co nie?

Czy poddajesz ciało aktywności fizycznej, żeby pobudzić krążenie krwi, przepływ prany, energii oraz wzmóc wytrzymałość? Czy w ten sposób dajesz swojemu ciału znać, że jesteś tu dla niego, spełniając jego najistotniejsze potrzeby? A może pozwalasz ciału wyczerpać całą swoją vitalność, a kiedy osiągniesz stan wyczerpania, pozwalasz jemu dyktować, co masz dla niego zrobić?

Jakie jest twoje podejście do wewnętrznych zawirowań i jak reagujesz na swoje wewnętrzne wzburzenie?

Czy potrafisz rozpoznać, kiedy wywołują je inne osoby lub okoliczności? Czy podejmujesz wtedy niezbędne kroki, by załagodzić te sytuacje?

Gdy jesteś młody, możesz czuć się wszechmocny i niezniszczalny. Jednak wraz z upływem lat twoje ciało potrzebuje coraz większego wsparcia ze strony innych. Jak rozwijasz w sobie wewnętrzny system „kontroli i równowagi”, aby monitorować, dokąd odpływa twój umysł? W jaki sposób kierujesz umysł z powrotem tam, gdzie chcesz, by się znajdował – gdzie może uczyć się i rozwijać? Im bardziej zachowujesz taką czujność, im bardziej praktykujesz tę postawę teraz, tym bardziej stanie się nieodłączną częścią ciebie w nadchodzących miesiącach i latach. Twój umysł będzie naturalnie skłaniał się ku miejscom, do których chcesz, by się udał. Będzie przebywał tam, gdzie chcesz, by odpoczął.

Niektórym osobom rytuały i praktyki duchowe mogą wydawać się monotonne. Ale tak nie musi być. Gdy wykonywane są z intencją i pełnym skupieniem, przynoszą obfite żniwo. Życie, które mogło wydawać się nużące, stopniowo rozjaśnia się od wewnątrz. A kiedy wygląda na to, że podstępne siły chcą wywrócić je do góry nogami, okazuje się, że nie mają nad tobą żadnej władzy. Są

bezsilne, a *ty* masz w sobie całą moc potrzebną, by być tym, kim chcesz być.

Twoja świadomość zostaje rozświetlona. *Teraz* widzisz wyraźnie. Słyszysz doskonale. Czujesz każdą cząstką swojej istoty. Oddychasz swobodnie. Możesz niemal dotknąć eterycznych wibracji pomysłowości.

Mantra to siła oczyszczająca. Przywołanie jej jest rytuałem wzmacniającym.

Powtarzaj mantrę bezgłośnie. Wykona swoją dobrze zapowiadającą się pracę, wewnątrz i na zewnątrz.

Śpiewaj mantrę głośno. Rozświetli twoją atmosferę, wewnątrz i na zewnątrz.

Myśl o mantrze. Jej światło się rozejdzie, wewnątrz i na zewnątrz.

Dzięki mocy śpiewu mantry i świadomości znaczenia rytuałów twoja istota ulega oczyszczeniu. Doświadczasz siły – *zbawiennej* siły. Praktyka powtarzania mantry otwiera cię na twoją intuicję, rozbudza w tobie twoją własną radość i wrodzone poczucie nadziei. Życie odczuwasz jako pełne obietnic. Obfituje w nowe możliwości.

Indyjskie pisma święte każdą noc w roku nazywają Śiwaratri. Każda noc niesie w sobie smak słodczy, zwłaszcza gdy zasypiasz z cichym powtarzaniem mantry w sercu.

Poczuj wibracje świętej mantry, odpływając do bezpiecznej krainy, gdzie twój umysł i ciało ulegają ponownemu dostrojeniu. To doświadczenie jest darem z niebios i owocem twojej dyscypliny, twojej sadhany Siddha Jogi.

