

Crie laços com o mantra

por Gurumayi Chidvilasananda

Em qualquer religião, em qualquer caminho espiritual, existem muitos rituais estabelecidos e muitos meios sutis para engrandecer a auspiciosidade — dentro de você, ao seu redor e ao redor do mundo. Você sempre pode reconhecer coisas auspiciosas acontecendo à sua volta, desde que se conecte consigo mesmo diariamente e permita à sua mente transcender seus conceitos limitantes.

Neste planeta, ninguém está livre das amarras de *maya*, por mais feliz que sua vida aparente ser. Ao longo do dia e da noite, diferentes emoções surgirão dentro de você. Pode parecer que elas se manifestam por si mesmas, mas, na verdade, são o resultado de como você vem cultivando seu mundo interior.

Tem momentos em que as variadas camadas do seu corpo irão gerar, automaticamente, qualquer coisa que você precise para existir e, da mesma forma automática, irão dissolver qualquer coisa que você não precise para viver. Em outros momentos, no entanto, você terá que, conscientemente, passar pelo processo de desfazer o nó do coração. Você não pode achar que irá acontecer de modo automático. Seu esforço pessoal, sua *sadhana*, é essencial.

Seus mundos interior e exterior estão íntima e intrinsecamente conectados.

O que você come?

O que você bebe?

O que você consegue digerir?

Que interações você tem com seu mundo exterior?

O que o afeta e o que não o afeta?

Você movimenta seu corpo ativamente para estimular o fluxo sanguíneo, o fluxo do prana, o fluxo de energia e o fluxo do vigor? Com isso, você demonstra ao seu corpo que está presente para ele, atendendo às suas necessidades essenciais? Ou permite que seu corpo consuma toda a sua vitalidade e então, quando chega ao estado de esgotamento, permite que ele dê as ordens sobre o que você tem que fazer por ele?

Qual é a sua atitude com relação à sua turbulência interior e como você reage à sua própria agitação?

Você consegue reconhecer quando é afetado por outras pessoas e circunstâncias? E, nesse caso, toma as medidas necessárias para amenizar essas situações?

Quando é jovem, você pode se sentir todo-poderoso e invencível. No entanto, à medida que seu corpo envelhece, ele procura por mais apoio de outras pessoas. Como você cultiva seu próprio mecanismo interno de “freios e contrapesos” para ter controle sobre sua mente dispersa? Como a reconduz de volta para o lugar onde deseja que ela esteja — onde ela pode crescer e aprender? Quanto mais você mantiver essa vigilância, quanto mais praticar agora essa disciplina, mais intrínseca ela se tornará para você nos meses e anos que virão. Sua mente se inclinará naturalmente para os lugares aonde você deseja que ela vá. Ela repousará onde você quiser que repouse.

Rituais e disciplinas espirituais podem parecer monótonos para algumas pessoas. Mas esse não precisa ser o caso. Quando são praticados com intenção e foco firme, eles dão frutos abundantes. O que antes parecia uma vida tediosa, gradualmente é iluminada a partir de dentro. E quando parece que sua vida está sendo virada de cabeça para baixo por forças insidiosas, você descobre que essas forças não têm poder sobre você. Elas são fracas, e *você* tem toda a força de que precisa para ser quem deseja ser.

Sua própria consciência se ilumina. *Agora* você vê com clareza. Ouve com precisão. Sente com todas as partes do seu ser. Respira com leveza. Consegue quase tocar as vibrações etéreas da auspiciosidade.

O mantra é uma força purificadora. Convocá-lo à mente é um ritual fortalecedor.

Repita o mantra em silêncio. Dentro e fora de você, ele fará seu trabalho benéfico.

Cante o mantra em voz alta. Dentro e fora de você, ele irá iluminar a atmosfera.

Pense sobre o mantra. Dentro e fora de você, sua luz permeará tudo.

Seu ser é purificado pelo poder do canto e pela sua consciência da importância que os rituais têm. Você experimenta a força — uma força *benigna*. A prática de repetir o mantra o desperta para a sua intuição, sua alegria, seu senso inato de esperança. A vida lhe parece cheia de promessas. Está repleta de novas possibilidades.

Nas escrituras indianas, todas as noites do ano são chamadas de Shivaratri. Cada noite carrega sua própria doçura, especialmente se você adormece com a repetição silenciosa do mantra acontecendo no coração.

Experimente as vibrações do mantra sagrado conforme adormece e se deixa levar para um lugar seguro onde seu cérebro e corpo são recalibrados. Essa experiência é uma dádiva dos céus e é o fruto de sua disciplina, de sua *sadhana* de Siddha Yoga.



© 2026 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.