



19 Aprile, 2013

Cari Siddha Yogi,

Ogni primo gennaio diamo il benvenuto all'anno nuovo partecipando al satsang Una Dolce Sorpresa e ricevendo il Messaggio di Gurumayi, che guiderà la nostra sadhana per tutto l'anno a venire. Un evento davvero benedetto! Ho saputo che molti Siddha Yogi hanno tanto apprezzato Una Dolce Sorpresa 2013 che vi hanno partecipato più volte.

A me era toccato l'onore, dietro richiesta di Gurumayi, di essere l'insegnante per il satsang Una Dolce Sorpresa di quest'anno. Via via che pratico il Messaggio di Gurumayi, Mantra Japa, continuano a rivelarsi nuove meraviglie. La pratica di mantra japa, la ripetizione di sacre sillabe, è un dono per tutti noi. Gurumayi ha detto che questa, fra tutte le pratiche del Siddha Yoga, è la più accessibile: possiamo ripetere il mantra in ogni luogo, in ogni momento e assaporarne i frutti immediatamente.

Per oltre due decenni abbiamo ricevuto il Messaggio di Gurumayi, i suoi insegnamenti e la sua guida per tutto l'anno sotto forma di sutra. In sanscrito, il termine sutra indica l'affermazione di una conoscenza spirituale espressa sotto forma di aforisma. Quando si studia e si contempla un sutra, la nostra percezione della Verità diventa più ampia. Molti testi classici di filosofia indiana sono scritti come una

serie di sutra. Da tempo immemore, i Guru hanno impartito gli insegnamenti ai loro discepoli con questo sistema.

Il Messaggio di Gurumayi è vibrante di energia viva: chaitanya shakti. Quanto siamo fortunati! Ho visto come il Messaggio di Gurumayi ispira i cercatori a percorrere il sentiero spirituale e a seguire gli insegnamenti che conducono alla realizzazione del proprio vero Sé, indipendentemente da quanto a lungo sono già stati immersi nella sadhana Siddha Yoga.

Mi auguro che abbiate avuto l'occasione di vedere l'intera presentazione dei Messaggi di Gurumayi e le relative illustrazioni dal 1991 al 2012 pubblicata sul sito web del sentiero Siddha Yoga.

Per tutto quest'anno ci dedicheremo allo studio del Messaggio di Gurumayi Mantra Japa. Come avete appreso durante Una Dolce Sorpresa 2013, ci sono molte maniere meravigliose di praticare mantra japa. Ora vorrei condividere con voi alcune delle mie preferite:

- Inizio la mia meditazione con mantra japa, usando la mia japa mala.
- Durante la giornata, appena mi è possibile, porto l'attenzione alla ripetizione del mantra armonizzandolo col respiro.
- Ogni sera, scrivo sul diario della mia pratica di mantra japa.
- E, sempre la sera, scelgo uno degli insegnamenti del Guru su mantra japa da studiare e contemplare il giorno dopo.

Trovo che queste rigeneranti pratiche quotidiane hanno il potere di connettermi col mio cuore, di ancorarmi al momento presente e di riallinearmi con lo scopo della mia vita. Ogni giorno, mentre offro seva, il servizio disinteressato, mi accorgo come mantra japa infonde alle mie azioni una sottile energia fatta di abbondanza,

dolcezza e delizia; aumenta la mia capacità di apprezzare ciascuno dei compiti della mia seva.

La ripetizione del mantra ha rappresentato per me un sostegno costante sul sentiero spirituale. È per me fonte di ispirazione venire a sapere che da quando, quest'anno, Gurumayi ci ha dato il Messaggio Mantra Japa, migliaia di Siddha Yogi di tutte le età stanno praticando mantra japa e realizzandone collettivamente la potenza.

Vorrei incoraggiarvi a continuare a praticare mantra japa seguendo i quattro passi essenziali che sono di supporto all'essere studenti Siddha Yoga. I quattro passi sono:

- studio
- pratica
- assimilazione
- applicazione

Seguite la disciplina di questi quattro passi essenziali e vi renderete conto della miriade di benefici che essi apportano sia dentro che fuori di voi.

Mi state seguendo? Magnifico! Voglio congratularmi con voi per la vostra costanza. Magari vi state chiedendo: "Swamiji dove ha intenzione di condurmi con tutto ciò?" Credetemi, ho qualcosa di fantastico da dirvi!

**Ora possiamo ricevere il darshan dell'illustrazione del Messaggio di Gurumayi per Mantra Japa sul sito web del sentiero Siddha Yoga!**

Lasciate che vi dia qualche consiglio su come ricevere il darshan dell'illustrazione del Messaggio di Gurumayi per il 2013. Per trarre il massimo beneficio dalla vostra esperienza, prendetevi un minimo di quindici minuti per fare quanto segue:

- Primo, restate in compagnia dell'illustrazione del Messaggio.
- Poi, meditate.
- Infine, se avete ancora qualche minuto, vi incoraggerei a scrivere sul vostro diario.

Clicca qui per accedere all'illustrazione del  
Messaggio di Gurumayi per il 2013

Con amore,

SWAMI AKHANDANANDA

Swami Akhandananda

Insegnante per Una Dolce Sorpresa 2013.

