



19 de Abril, 2013

Caros Siddha Yogues,

A cada primeiro de janeiro, nós acolhemos o Ano Novo participando do satsang Uma Doce Surpresa e recebendo a Mensagem de Gurumayi que guiará nossa sadhana durante todo o ano. Que ocasião abençoada! Fiquei sabendo que muitos Siddha Yogues tiveram tanta alegria de participar do satsang Uma Doce Surpresa 2013 que repetiram a experiência várias vezes.

A pedido de Gurumayi, tive a honra de ser o professor do satsang Uma Doce Surpresa deste ano. Minha prática da Mensagem de Gurumayi, Mantra Japa, continua a revelar maravilhas. A prática de mantra japa, a repetição das sílabas sagradas, é uma dádiva para todos nós. Gurumayi disse que é a mais portátil das práticas de Siddha Yoga: podemos repetir o mantra em qualquer lugar, a qualquer momento, e experimentar os frutos imediatamente.

Por mais de duas décadas, recebemos a Mensagem de Gurumayi — seus ensinamentos e orientações para o ano — na forma de um sutra. Em sânscrito, a palavra sutra se refere a uma declaração aforística de conhecimento espiritual. Quando estudamos e contemplamos um sutra, ele expande a nossa percepção da Verdade. Muitos dos textos clássicos da filosofia indiana têm a forma de uma série de

sutras. Desde épocas imemoriais, os Gurus concedem seus ensinamentos aos discípulos dessa forma.

Espero que vocês tenham tido a oportunidade de ver todo o espectro das Mensagens de Gurumayi e das Ilustrações das Mensagens de 1991 a 2012, publicadas no site do Caminho de Siddha Yoga.

Ao longo deste ano, estamos estudando a Mensagem de Gurumayi, Mantra Japa. Como vocês ouviram em Uma Doce Surpresa 2013, há várias formas maravilhosas de praticar mantra japa. Gostaria de compartilhar com vocês algumas das minhas preferidas:

- Começo minha meditação com mantra japa, usando meu japa mala.
- Durante o dia, sempre que tenho a oportunidade, trago a consciência para a repetição do mantra, em harmonia com a respiração.
- Todas as noites, escrevo em meu diário sobre a prática de mantra japa.
- Também à noite, escolho um dos ensinamentos do Guru sobre mantra japa para estudar e contemplar no dia seguinte.

Descobri que essas práticas diárias rejuvenescedoras me conectam com o coração, me ancoram no momento presente e me realinham com o propósito da minha vida. Todos os dias, quando ofereço seva, o serviço desapegado, reconheço como mantra japa preenche as minhas atividades com a energia sutil da abundância, doçura e alegria e faz com que eu valorize e aprecie cada uma das tarefas no seva que ofereço.

A repetição do mantra tem sido um apoio constante no meu caminho espiritual. Fico muito inspirado ao saber que, desde que Gurumayi nos deu a Mensagem Mantra Japa este ano, milhares de Siddha Yogues de todas as idades estão praticando mantra japa e percebendo seu poder coletivamente.

Gostaria de encorajá-los a continuar com a prática de mantra japa, seguindo os quatro passos essenciais que apoiam o estudo em Siddha Yoga. Esses quatro passos são:

- estudar
- praticar
- assimilar
- implementar

Sigam a disciplina desses quatro passos essenciais e vocês se conscientizarão de seus milhares de benefícios, tanto internos quanto externos.

Vocês ainda estão me acompanhando? Ótimo! Quero parabenizá-los pela perseverança. Talvez vocês estejam se perguntando: "Aonde Swamiji quer chegar com toda essa conversa?" Acreditem em mim, tenho uma coisa incrível para lhes contar!

A Ilustração da Mensagem de Gurumayi, Mantra Japa, encontra-se disponível para darshan no site do Caminho de Siddha Yoga.

Vou lhes dar agora uma orientação de como receber darshan da Ilustração da Mensagem de Gurumayi para 2013. Para receber todos os benefícios da experiência, reservem no mínimo quinze minutos para fazer o seguinte :

- Primeiro, fiquem com a Ilustração da Mensagem.

- Depois, meditem.
- Se tiverem uns minutos mais, quero encorajá-los a anotarem no diário.

Clique aqui para cadastrar-se [login]
e visualizar a Ilustração da
Mensagem de Gurumayi para 2013

Com amor,

SWAMI AKHANDANANDA

Swami Akhandananda

Professor de Uma Doce Surpresa 2013

