

Atmana Esha Prano Jayate

Il respiro è nato dal Sé

1° dicembre 2017

Cari cercatori,

dicembre è iniziato! L'ultimo mese dell'anno è un tempo per festeggiare, è un periodo che splende di tutti i gioiosi auguri che ci scambiamo l'un l'altro.

Avete visto gli Auguri di Buone Feste di Gurumayi, sul sito del sentiero Siddha Yoga? Non sono incantevoli? Ogni volta che ricevo gli auguri di Buone Feste di Gurumayi percepisco la sua grazia che scorre nelle immagini, e sono grato di far parte di questa famiglia mondiale di cercatori, inondati dalla compassione di un Maestro vivente.

In questo mese non vediamo l'ora che arrivi il Satsang *Una dolce sorpresa* 2018, in cui Gurumayi, il 1° gennaio, darà il suo messaggio per il nuovo anno. Per me, ricevere il Messaggio di Gurumayi il primo giorno dell'anno è come attraversare una soglia ed entrare in un nuovo ed entusiasmante capitolo della mia *sadhana*, pieno di nuove scoperte e di trasformazione. I dettagli su come partecipare a questo *satsang*, in un luogo vicino a voi oppure online, verranno pubblicati molto presto qui sul sito web del sentiero Siddha Yoga.

Ci rimane ancora un mese del 2017 e possiamo quindi continuare a darci completamente allo studio e alla pratica del Messaggio di Gurumayi per il 2017, durante ciascuna delle ultime settimane e ciascuno dei giorni e ore di quest'anno.

Inspira profondamente la fragranza del Cuore.

Gioisci nella luce del Sé Supremo.

Espira dolcemente il potere benevolo del Cuore.

Durante tutto l'anno, mi sono sforzato di mettere in pratica il desiderio di Gurumayi di rendere nostro il suo Messaggio. Ho preso l'abitudine di ripetere a me stesso le parole del Messaggio parecchie volte durante il giorno, e di entrare in meditazione ogni mattina guidato dal messaggio. Ho anche visitato il sito ogni giorno per sostenere il

mio studio, e ogni giorno ho trovato insegnamenti profondi che hanno ampliato e illuminato la mia comprensione. Come risultato, noto che la mia mente è attirata sempre più spesso dal respiro, anche nel mezzo delle mie attività quotidiane. Più di ogni altra cosa, lo studio del Messaggio di Gurumayi mi ha preparato ad abbracciare uno dei più grandi eventi della mia vita con una maggiore consapevolezza della sua bellezza e del suo significato.

Di recente, ho ricevuto la benedizione di poter assistere alla nascita del mio primo figlio. Non dimenticherò mai la profonda gratitudine che mi ha travolto, quando ho sentito i suoi primi vagiti e ho udito l'aria entrare per la prima volta nei suoi polmoni, e inaugurare il suo viaggio in questo mondo. Oggi, mentre lo tengo in braccio profondamente addormentato, sento i movimenti del suo piccolo torace che inspira ed espira tranquillamente, e ho la chiara percezione che il respiro è la sostanza luminosa di cui è fatta la vita.

Questa esperienza è vivida nella mia mente, mentre mi preparo ad esplorare l'ultimo degli undici insegnamenti che Gurumayi ci ha dato per sostenere lo studio e la pratica del suo Messaggio per il 2017.

L'insegnamento di Gurumayi è:

Il suono del vostro respiro è musica per la vostra anima.

Il suono prezioso e sacro del respiro di mio figlio mi aiuta a prendere coscienza della bellezza e della sacralità che esistono nel suono del mio respiro.

A volte sento il mio respiro come un sussurro tranquillo e gentile. Altre volte, quando non percepisco un suono fisico, riesco a sintonizzarmi sulla musica sottile del respiro osservando il suo ritmo in entrata e in uscita.

Ho anche scoperto che, quando cambio prospettiva e ascolto il mio respiro *come se fosse musica*, ho una nuova considerazione per il mio respiro. A volte immagino questo suono come la ninna nanna del respiro per la mente, che viene calmata in un silenzio beato. A volte lo sento come il canto soave di una leggera brezza che fruscia tra gli alberi.

Quando sono particolarmente attento al suono del mio respiro, al suo ritmo, alla sua musica pura, la mia mente diventa più calma e vengo attratto all'interno. In quello spazio quieto all'interno, riesco a riconoscere la gioiosa sorgente dell'espiazione e dell'inspirazione e riconosco che questa fonte è il mio più intimo Sé.

Questa verità è espressa in modo molto bello nel Brihadaranyakopanishad, che dice:

Colui che respira attraverso il tuo respiro è il tuo Sé. ¹

Toccare e conoscere la sorgente del nostro respiro significa sperimentare la sua origine divina.



Uno dei modi in cui Gurumayi ci insegna sul potere del respiro è guidando il nostro impegno nella musica del Siddha Yoga.

Un'amica, che aveva offerto *seva* per molti anni nel Dipartimento di Musica Siddha Yoga nell'Ashram Shree Muktananda, recentemente ha raccontato un'esperienza avuta durante una prova di musica con Gurumayi. Mentre i coristi stavano riscaldando la voce, Gurumayi notò che alcuni di loro si stavano sforzando troppo e, quando diventavano tesi fisicamente, le loro voci non risuonavano pienamente.

Così Gurumayi chiese a uno dei coristi di sdraiarsi a terra in una posizione comoda e rilassata. Poi gli fece continuare lo stesso riscaldamento vocale. Quando questi rilassò la tensione nel corpo, il respiro si ammorbidì e si allentò completamente. Il suono della voce diventò più ricco, più pieno e più dolce.

“Ahh... quanto è più rilassato!” disse Gurumayi con un sorriso.

Questo corista era l'unico a fare l'esercizio, ma l'intero ensemble seguì le istruzioni di Gurumayi, rimanendo in piedi e aprendo spazio nel corpo perché il respiro potesse fluire liberamente. La mia amica ha detto che il suono prodotto dal coro era vibrante, dolce e senza sforzo; tutti erano connessi con il luogo da cui emergevano il respiro e le loro voci melodiose: il Sé divino.

Quando ho sentito questa storia, ho pensato alla mia esperienza come cantante professionista. Quando canto, la mia più alta aspirazione è di lasciare che il Sé si esprima melodiosamente attraverso la mia voce. Questo può accadere solo quando la mia consapevolezza si posa sul flusso naturale del respiro e io mi sento centrato e connesso alla fonte del respiro. La voce che emerge in quei momenti risuona della gioia e dello splendore del mio Sé più profondo. È musica dall'anima, per l'anima.



Quest'anno tutti abbiamo fatto tante scoperte sul respiro: è il processo vivificante che sostiene la nostra esistenza e la strada invisibile su cui viaggiamo all'interno verso il nostro Sé. Quando cantiamo o parliamo, la nostra voce viene trasportata sul nostro respiro fuori nel mondo, e quando siamo silenziosi, il respiro suona costantemente la sua musica per il piacere della nostra anima.

Inoltre, la musica del respiro non smette mai di suonare finché viviamo. Possiamo ascoltarla in qualsiasi momento durante il giorno: mentre accendiamo il computer, andando e tornando dal lavoro, lavando i piatti, preparandoci per un gioioso periodo di festa.

Che splendido dono.

Vi auguro un mese di dicembre armonioso, e delle feste felici e vivaci.

Cari saluti

Pedro Sá Moraes

Insegnante di Meditazione Siddha Yoga

© 2017 SYDA Foundation. Tutti i diritti riservati.

¹ *Brihandaranyakopanishad* 3.4.1.