

La respiración nace del Ser

1 de diciembre de 2017

Queridos buscadores:

¡Ha comenzado diciembre! El último mes del año es un tiempo de celebración y un tiempo que brilla con todos los alegres buenos deseos que nos enviamos unos a otros.

¿Has visto la tarjeta de felicitación de Gurumayi en el sitio web del sendero de Siddha Yoga? ¿No es cautivante? Cada vez que recibo la tarjeta de felicitación de Gurumayi, experimento que su gracia fluye a través de las imágenes, y me siento agradecido de ser parte de esta familia global de buscadores, bañado en la compasión de una maestra viva.

Este mes esperamos *Una dulce sorpresa 2018*, cuando el 1 de enero Gurumayi da su Mensaje para el año que comienza. Para mí, recibir el Mensaje de Gurumayi en el primer día del año es como cruzar un umbral y entrar en un nuevo y emocionante capítulo de mi *sádhana*, lleno de nuevos descubrimientos y de transformación. Los detalles de cómo puedes participar en el *satsang* en una ubicación cercana a ti o en línea, muy pronto se desplegarán en el sitio web del sendero de Siddha Yoga.

Y todavía nos queda un mes de 2017. Así que podemos entregarnos plenamente, a lo largo de cada una de las semanas, días y horas finales de este año, a nuestro estudio y práctica continuos del Mensaje de Gurumayi para 2017:

Respira profundamente la fragancia del Corazón.

Deléitate en la luz del Ser supremo.

Exhala suavemente el poder benévolo del Corazón.

A lo largo del año me he esforzado en poner en práctica el deseo de Gurumayi de que hagamos nuestro su Mensaje. Volví un hábito el repetir las palabras del Mensaje para mí mismo cierto número de veces durante el día, y entrar en meditación cada mañana guiado por él. También visito diariamente el sitio

web para apoyar mi estudio, encontrando cada día profundas enseñanzas que han expandido e iluminado mi entendimiento. En consecuencia, noto que mi mente es atraída a la respiración más y más a menudo, incluso en medio de mis actividades diarias.

Sobre todo, el estudio del Mensaje de Gurumayi me ha preparado para acoger uno de los más grandes acontecimientos de mi vida con una conciencia acrecentada de su belleza y significado.

Muy recientemente, fui bendecido al presenciar el nacimiento de mi primer hijo. Nunca olvidaré la profunda gratitud que me inundó al oír su primer llanto y escuchar cuando el aire entró en sus pulmones por primera vez, inaugurando su viaje en este mundo. Hoy, cuando lo tengo en mis brazos profundamente dormido, siento los movimientos de su pequeño torso inhalar y exhalar apaciblemente, y tengo un claro sentido de la respiración como la sustancia luminosa de que está hecha la vida.

Esta experiencia está muy vívida en mi mente, cuando me preparo a explorar la última de las once enseñanzas que Gurumayi nos dio para apoyar nuestro estudio y práctica de su Mensaje para 2017

La enseñanza de Gurumayi es:

El sonido de tu respiración es música para tu alma.

El precioso, sagrado sonido de la respiración de mi hijo me ayuda a tomar conciencia de la belleza y sacralidad que existe en el sonido de mi propia respiración.

A veces experimento mi respiración como un susurro tranquilo y suave. Otras veces, cuando no percibo un sonido físico, puedo sintonizarme con la música sutil de la respiración al observar su ritmo cuando entra y sale.

También he descubierto que al cambiar mi perspectiva y escuchar mi respiración *como música*, la aprecio de una manera nueva. A veces me imagino que la respiración arrulla a la mente con este sonido y la aquieta llevándola

hacia un gozoso silencio. En ocasiones la escucho como el canto sereno de una brisa suave murmurando entre los árboles.

Al prestar una atención cuidadosa al sonido de mi propia respiración, a su ritmo, a su música pura, mi mente se calma más y me siento atraído hacia el interior. En ese silencioso espacio interno puedo reconocer la fuente gozosa de la exhalación y la inhalación y sé que esta fuente es mi Ser más íntimo.

Esta verdad se expresa hermosamente en la *Brihadaranyakopanishad* que dice:

Aquel que respira a través de tu respiración es tu Ser.

Tocar y conocer la fuente de nuestra respiración es experimentar su origen divino.



Una de las formas en que Gurumayi nos enseña acerca del poder de la respiración es guiando nuestra dedicación a la música de Siddha Yoga.

Una amiga que ofreció *seva* durante muchos años en el Departamento de Música de Siddha Yoga en Shree Muktananda Ashram, recientemente compartió una experiencia que tuvo en un ensayo de música con Gurumayi. Mientras el ensamble estaba haciendo un calentamiento vocálico, Gurumayi observó que algunos de los vocalistas se esforzaban demasiado, y al tensarse físicamente, sus voces no resonaban por completo.

Así que Gurumayi le pidió a uno de los vocalistas que se tendiera sobre el suelo en una postura cómoda y relajada. Luego, lo hizo que continuara haciendo el mismo calentamiento vocálico. A medida que se relajó la tensión de su cuerpo, su respiración se suavizó, volviéndose totalmente natural. El sonido de su voz fue más rico, más pleno y más suave.

“¡Ahh... mucho más relajado!”, dijo Gurumayi con una sonrisa.

Este vocalista fue el único en hacer el ejercicio, pero todo el ensamble siguió las instrucciones de Gurumayi, mientras estaban de pie, abriendo en el cuerpo un espacio para que la respiración fluyera libremente. Mi amiga dijo que el sonido que salía del ensamble era vibrante, dulce y sin esfuerzo: estaban conectados con el lugar del que provienen su respiración y sus voces melodiosas: el Ser divino.

Cuando escuché esta historia, pensé en mi propia experiencia como cantante profesional. Mi aspiración más alta, cuando canto, es dejar que el Ser se exprese melodiosamente a través de mi voz. Esto sólo puede suceder cuando mi conciencia reposa en el flujo natural de mi respiración y yo me siento centrado y conectado con la fuente de la respiración. La voz que sale en esos momentos resuena con el deleite y el brillo de mi Ser más profundo. Es música del alma, para el alma.



Este año, todos hemos hecho muchos descubrimientos sobre la respiración: es el proceso dador de vida que sostiene nuestra existencia y el camino invisible sobre el cual viajamos internándonos en nuestro propio Ser. Cuando cantamos o recitamos o hablamos, la respiración lleva nuestras voces hacia el mundo, y cuando estamos en silencio, la respiración toca constantemente su música para deleite de nuestra alma.

Más aún, la música de la respiración nunca deja de sonar mientras estamos vivos. Podemos escucharla en cualquier momento durante el día: mientras prendemos el ordenador, nos desplazamos hacia nuestro trabajo, lavamos los platos, nos preparamos para una temporada de alegres celebraciones.

Qué regalo tan bello.

Les deseo un armonioso mes de diciembre, y unas festividades felices y vibrantes.

Con saludos cordiales,
Pedro Sá Moraes
Profesor de Meditación Siddha Yoga

Título del *Prashnopanishad*, 3.3.; Versión en inglés © 2017 SYDA Foundation

© 2017 SYDA Foundation®. Todos los derechos reservados.