

Atmana Esha Prano Jayate
Le souffle est né du Soi

1^{er} décembre 2017

Chers amis chercheurs,

Décembre a commencé ! Le dernier mois de l'année est une période de célébration, une période qui scintille de tous les joyeux bons vœux que nous échangeons.

Avez-vous vu les vœux de fin d'année de la part de Gurumayi sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga ? Ne sont-ils pas fascinants ? À chaque fois que je reçois les vœux de fin d'année de Gurumayi, je sens sa grâce qui s'épanche à travers les images – et J'éprouve de la gratitude de faire partie de cette famille mondiale de chercheurs, baignés dans la compassion d'un Maître vivant.

Pendant que décembre conduit 2017 à son terme plein de réjouissances, nous attendons avec impatience le Satsang *Une Douce Surprise* 2018, dans lequel, le 1^{er} janvier, Gurumayi donnera son Message pour l'année à venir. Pour moi, recevoir le Message de Gurumayi le premier jour de l'année, c'est comme franchir un seuil et entrer dans un nouveau et excitant chapitre de ma *sadhana*, plein de découvertes et de transformation. Très bientôt, des informations seront publiées pour indiquer comment participer à ce *satsang* dans un lieu proche de votre domicile ou en ligne ici-même, sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga.

Et il nous reste encore un mois de l'année 2017 pour nous consacrer complètement, au cours de chacune des dernières semaines et jusqu'aux derniers jours et dernières heures de cette année, à l'étude continue et à la mise en pratique du Message de Gurumayi pour 2017 :

Inspire profondément la fragrance du Cœur.
Délecte-toi de la lumière du Soi Suprême.
Expire doucement la force bienveillante du Cœur.

Pendant toute l'année, je me suis efforcé de mettre en pratique le souhait de Gurumayi que nous nous appropriions son Message. J'ai pris l'habitude de répéter silencieusement les paroles du Message de nombreuses fois au cours de la journée et d'entrer chaque matin en méditation guidé par lui. Je suis aussi allé tous les jours sur le site Internet pour m'aider dans mon étude, et chaque jour j'y ai découvert des enseignements profonds qui ont développé et éclairé ma compréhension. Le résultat, c'est que je remarque que mon attention se porte de plus en plus souvent sur ma respiration, même au beau milieu de mes activités quotidiennes.

Surtout, l'étude du Message de Gurumayi m'a préparé à accueillir un des plus grands évènements de ma vie avec une conscience accrue de sa beauté et de son importance.

Très récemment, j'ai eu en effet le bonheur d'assister à la naissance de mon premier enfant. Je n'oublierai jamais la gratitude profonde qui m'a submergé quand j'ai entendu ses premiers cris et que j'ai écouté le bruit de l'air qui entrait pour la première fois dans ses poumons, inaugurant son voyage dans ce monde. Aujourd'hui, quand je le tiens profondément endormi dans mes bras, je sens les mouvements de son petit torse inspirant et expirant paisiblement et il est clair pour moi que le souffle est la substance lumineuse dont est faite la vie.

Cette expérience reste très présente dans mon esprit au moment où je me prépare à explorer le dernier des onze enseignements que Gurumayi nous a donnés pour nous aider dans notre étude et notre mise en pratique de son Message pour 2017.

L'enseignement de Gurumayi est :

Le son de votre souffle est une musique pour votre âme.

Le son précieux, sacré, du souffle de mon fils m'aide à prendre conscience de la beauté et du caractère sacré qui existent dans le son de ma respiration.

Parfois, je ressens mon souffle comme un murmure calme et délicat. À d'autres moments, je ne perçois pas de son physique mais je peux m'accorder à la musique subtile du souffle en observant son mouvement de va-et-vient.

J'ai aussi découvert que si je modifie ma perspective et écoute mon souffle *comme de la musique*, j'en apprécie la beauté d'une nouvelle façon. Parfois, j'imagine que ce son est la berceuse de l'esprit, qui le calme et le conduit à un silence bienheureux. Parfois je l'entends comme le chant bienfaisant d'une douce brise qui fait frémir les feuilles des arbres.

Quand je prête une attention soutenue au son de ma propre respiration, à son rythme, à sa musique pure, mon esprit se calme et je m'intériorise. Dans le silence de cet espace intérieur, je reconnais la source bienheureuse de l'expiration et de l'inspiration et je sais que cette source est mon Soi le plus intime.

Cette vérité est magnifiquement exprimée dans la *Brihadaranyakopanishad*¹, qui dit :

Celui qui respire par votre souffle est votre Soi.

Contacter et connaître la source de notre souffle, c'est sentir son origine divine.



Une des manières dont Gurumayi nous enseigne le pouvoir du souffle, c'est en nous guidant dans notre approche de la musique du Siddha Yoga.

Une amie qui a offert de la *seva* pendant de nombreuses années dans le Département de la musique du Siddha Yoga à Shree Muktananda Ashram a récemment raconté une expérience vécue au cours d'une répétition de musique avec Gurumayi. Pendant que l'ensemble musical effectuait des échauffements vocaux, Gurumayi a remarqué que certains des vocalistes faisaient trop d'efforts, et comme ils étaient tendus physiquement, leurs voix n'avaient pas leur pleine résonance.

Alors, Gurumayi a demandé à un des vocalistes de s'allonger sur le sol dans une position confortable et détendue. Ensuite, elle lui a fait continuer les mêmes échauffements vocaux. À mesure qu'il relâchait ses tensions physiques, sa respiration s'est adoucie jusqu'à devenir totalement fluide. Le son de sa voix est alors devenu plus riche, plus plein et plus doux.

« Ah... c'est beaucoup plus détendu ! » a dit Gurumayi avec un sourire.

Ce vocaliste était le seul à faire cet exercice, mais tous les autres membres du chœur ont suivi les instructions de Gurumayi en restant debout, ouvrant de l'espace dans leur corps pour que le souffle y circule librement. Mon amie m'a dit que le son émis par l'ensemble était vibrant, doux et fluide : ils étaient reliés au lieu d'où émanaient leur souffle et leur voix mélodieuse – le Soi divin.

En écoutant cette histoire, j'ai pensé à ma propre expérience de chanteur professionnel. Ma plus haute aspiration, quand je chante, est de laisser le Soi s'exprimer mélodieusement par ma voix. Cela ne peut se faire que si ma conscience suit le mouvement naturel de ma respiration et si je me sens centré et relié à la source du souffle. La voix qui émerge alors résonne de la joie et du rayonnement de mon Soi profond. C'est la musique de l'âme, pour l'âme.



Cette année, nous avons tous fait de nombreuses découvertes à propos du souffle : c'est le processus vital qui entretient notre existence et c'est le chemin invisible sur lequel nous progressons intérieurement vers le Soi. Quand nous chantons ou parlons, nos voix sont portées par le souffle vers le monde extérieur et quand nous sommes silencieux, le souffle continue à jouer sa musique pour la joie de notre âme.

De plus, le souffle ne cesse jamais de jouer sa musique aussi longtemps que nous vivons. Nous pouvons l'écouter à tout moment pendant la journée – quand nous allumons l'ordinateur, quand nous allons au travail, quand nous lavons la vaisselle, quand nous nous préparons pour de joyeuses fêtes de fin d'année.

Quel magnifique présent !

Je vous souhaite un mois de décembre harmonieux et des fêtes joyeuses et enthousiastes.

Très cordialement,

Pedro Sá Moraes

Enseignant de méditation Siddha Yoga

Titre extrait de la *Prashnopanishad*, 3.3 ; d'après la traduction anglaise © 2017 SYDA Foundation®.

ⁱ *Brihandaranyakopanishad* 3.4.1.