

*Atmana Esha Prano Jayate*  
A respiração nasce do Ser

1º de dezembro de 2017

Queridos buscadores,

Dezembro começou! O último mês do ano é época de celebração, tempo rejubilante que brilha com os alegres votos que enviamos uns aos outros.

Vocês já viram os Votos de Boas Festas de Gurumayi no site do caminho de Siddha Yoga? Não são maravilhosos? Cada vez que recebo os Votos de Boas Festas de Gurumayi, experimento a graça fluindo através das imagens — e me sinto grato por ser parte dessa família global de buscadores, banhada na compaixão de um Mestre vivo.

Neste mês, aguardamos ansiosos o Satsang *Uma Doce Surpresa 2018*, quando, em 1º de janeiro, Gurumayi nos dará sua Mensagem para o próximo ano. Para mim, receber a Mensagem de Gurumayi no primeiro dia do ano é como cruzar um limiar e entrar em um novo e emocionante capítulo da *sadhana*, repleta de novas descobertas e transformações. Os detalhes sobre como você poderá participar desse *satsang* em um local perto de você ou através da internet serão divulgados em breve no site caminho de Siddha Yoga.

E ainda temos um mês em 2017, então podemos nos entregar completamente ao longo de cada uma das últimas semanas, dias e horas deste ano ao nosso estudo e prática contínua sobre a Mensagem de Gurumayi para 2017:

Inspire profundamente a fragrância do Coração.

Deleite-se na luz do Ser Supremo.

Expire suavemente o poder benevolente do Coração.

Ao longo do ano, tenho me esforçado para colocar em prática o desejo de Gurumayi de tornar minha a Mensagem. Fiz disso um hábito ao repetir as palavras da Mensagem para mim mesmo várias vezes ao longo do dia e de meditar a cada manhã guiado por ela. Também visitei o site diariamente para apoiar meus estudos, e a cada dia encontrei ensinamentos profundos que expandiram e iluminaram meu entendimento. Como resultado, percebi que a minha mente é atraída para a respiração frequentemente, mesmo no meio das atividades diárias. Acima de tudo, estudar a Mensagem de Gurumayi me preparou para receber um dos maiores eventos da minha vida com uma consciência elevada de sua beleza e significado.

Recentemente, fui abençoado por testemunhar o nascimento do meu primeiro filho. Nunca me esquecerei da gratidão que se derramou sobre mim quando ouvi o seu choro pela primeira vez e quando ouvi o ar entrar em seus pulmões pela primeira vez, inaugurando sua jornada neste mundo. Hoje, enquanto ele adormece profundamente em meus braços, sinto os movimentos de seu pequeno tórax inspirando e exalando calmamente, e tenho a clara sensação que a respiração é a substância luminosa da qual a vida é feita.

Esta experiência está viva em minha mente enquanto me preparo para explorar o último dos onze ensinamentos que Gurumayi nos deu para apoiar nosso estudo e prática da Mensagem para 2017.

O ensinamento de Gurumayi é:

*O som da sua respiração é música para sua alma.*

O som precioso e sagrado da respiração do meu filho me ajuda a tomar consciência da beleza e do sagrado que existe no som da minha própria respiração.

Algumas vezes experimento minha respiração como um sussurrar calmo e suave. Outras vezes, quando não percebo o som físico, posso sintonizar com a música sutil da respiração observando seu ritmo entrando e saindo.

Descobri também que quando mudo minha perspectiva ao ouvir a respiração *como música*, tenho uma nova apreciação. Algumas vezes, imagino esse som como uma canção de ninar da respiração para a mente, acalmando-a em um silêncio feliz. Outras vezes, ouço como a música suave da brisa ao passar pelas árvores.

Ao prestar atenção cuidadosamente no som da minha própria respiração, ao seu ritmo, à sua música pura, minha mente se torna mais silenciosa, e sou levado para o interior. Nesse silencioso espaço interno, posso reconhecer a fonte de êxtase da exalação e da inalação e reconheço essa fonte como o meu próprio Ser interior.

Essa verdade é lindamente expressa no *Brihadaranyakopanishad*, que diz:

Aquele que respira através da sua respiração é o seu Ser.<sup>1</sup>

Tocar e conhecer a fonte da respiração é experimentar sua origem divina.



Uma das formas que Gurumayi nos ensina sobre o poder da respiração é guiando o nosso engajamento com a música de Siddha Yoga.

Uma amiga que oferece *seva* há muitos anos no Departamento de Música de Siddha Yoga no Shree Muktananda Ashram recentemente compartilhou uma experiência que ela teve em um ensaio de música com Gurumayi. Enquanto o grupo fazia o aquecimento vocal, Gurumayi percebeu que alguns dos vocalistas estavam tentando com muito esforço, e ao ficarem fisicamente tensos, suas vozes não ficaram totalmente ressonantes.

Então, Gurumayi pediu a um dos vocalistas para deitar no chão em uma posição confortável e relaxante. Daí ela pediu a ele para continuar com o aquecimento vocal. Quando ele aliviou a tensão no seu corpo, sua respiração suavizou e se tornou totalmente relaxada. O som da sua voz se tornou mais rico, completo e doce.

“Ahh... bem mais relaxado!” disse Gurumayi com um sorriso.

Este vocalista era o único fazendo o exercício, ainda assim todo o grupo seguiu as instruções de Gurumayi enquanto estava de pé, abrindo espaço no corpo para que a respiração fluísse livremente. Minha amiga disse que o som do grupo ficou vibrante, doce e sem esforço – eles estavam conectados com o lugar do qual suas respirações e vozes melodiosas surgem: o Ser divino.

Quando ouvi essa história, pensei na minha própria experiência como cantor profissional. É a minha aspiração mais elevada, enquanto canto, deixar o Ser se expressar melodiosamente através da minha voz. Isso só pode acontecer quando minha consciência repousa no fluxo natural da respiração e me sinto centrado e conectado com a fonte da respiração. A voz que emerge nesses momentos ressoa com o prazer e o brilho do Ser mais profundo. É a música da alma, para a alma.



Esse ano todos fizemos tantas descobertas sobre a respiração: é o processo de vida que apoia nossa existência e a estrada invisível na qual viajamos para dentro do nosso próprio Ser. Enquanto cantamos, ou falamos, nossas vozes são levadas pela respiração para o mundo, e quando ficamos em silêncio, a respiração constantemente reproduz sua música para o prazer da nossa alma.

Além disso, a música da respiração nunca para de tocar enquanto vivemos. Podemos ouvi-la a qualquer momento durante o dia – enquanto ligamos o computador, nos deslocamos para o trabalho, lavamos a louça, ou preparamos uma temporada prazerosa de férias.

Que presente lindo.

Desejo a vocês um mês de dezembro harmonioso, e celebrações felizes e vibrantes.

Com carinho,

Pedro Sá Moraes  
Professor de meditação Siddha Yoga

Título do *Prashnopanishad*, 3.3; versão em inglês © 2017 SYDA Foundation®.

© 2017 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

---

<sup>i</sup> *Brihadaranyakopanishad* 3.4.1.