

Ogni respiro un mantra: So ham

... la primissima cosa che dobbiamo osservare è la nostra Aria Vitale, o **involucro vitale che è associato al respiro e al processo di respirazione**. "In ogni istante siamo impegnati nella respirazione. L'ossigeno presente nell'aria è il nostro sostegno. L'uomo inala ed esala aria 21.600 volte al giorno. Durante l'inalazione si produce il suono 'So'; l'emissione genera il suono 'Ham'. Insieme formano il termine 'So-Ham', che significa "Io sono Quello", e che proclama la divinità dell'uomo. Dio deve essere riconosciuto nel processo di inspirazione ed espirazione. Stando così le cose, che bisogno c'è di andare in giro alla ricerca di Dio?" (1)

... Ogni giorno, per 21.600 volte, andate ripetendo con la naturalezza del respiro un mantra: *SO-HAM*. Che significa? Inspirando ed espirando, dite "Dio io sono". (6) *Ham* significa "io"; *So* vuol dire "Dio". Il significato profondo (di questo mantra) è "Io sono Dio". *So Ham*: questo è l'insegnamento che, attraverso la vostra respirazione, voi ripetete 21.600 volte al giorno. (5) ...E' il mantra che vi accompagna per tutta la vita...Ad ogni respiro pronunci il Nome di Dio. (7)... Ogni volta che respiriamo ripetiamo *So Ham*: so inspirando e ham espirando. Il significato è "Lui-io", instillando così in noi la convinzione che Colui che è tutto il mondo esteriore è lo stesso che è tutto il mondo interiore, insomma una convinzione di unità. (2)

Dio è presente in forma di respiro in ogni essere umano. Il "SOHAM" riassume il processo di inspirazione e di espirazione. 'SO' significa 'QUELLO' (DIO), 'HAM' sta per 'IO' (l'individuo). Sebbene siano due parole distinte, tra DIO e INDIVIDUO non c'è alcuna differenza. Sono esattamente la stessa cosa...Dio è la personificazione dell'Amore ed è **presente in tutti gli esseri viventi nella forma di respiro vitale**. Quando noi inaliamo ('SO') il principio vitale entra nel nostro corpo e quando esaliamo ('HAM') ne esce. In ogni istante questo processo di inalazione ed esalazione ci ricorda la nostra natura DIVINA (IO SONO DIO)...Dovete comprendere la vostra vera identità dalla comprensione del processo di respirazione.

...Le pratiche spirituali non consistono nel realizzare continuamente *japa*, *tapa* e *dhyana* (preghiere, penitenze e meditazione) ecc. Queste le fate solo per soddisfare la vostra mente e non per avere veramente la visione di Dio. Abbandonate queste pratiche e sviluppate piuttosto la vera consapevolezza che voi siete Dio. Ripetete costantemente "Io sono Dio, io sono Dio" ed in questo modo diventerete veramente Dio. Il corpo è semplicemente il vestito che avete indossato e non è il vostro vero Sé. (9)

L'uomo non può vivere senza respirare. Sooo Haaamm. Mentre respirate, mettete la mente a guardiano delle vostre narici e fatele osservare l'aria che entra ed esce da esse. Fate che la mente sia di guardia al cancello delle narici e fatele osservare "chi" va dentro e "chi" va fuori. Presto la mente capirà che entra *So*, il "Bene" ed esce *Ham*, il "Male". Infatti *So* (nell'inspirazione) simboleggia ciò che è bene, cioè Dio, mentre *Ham* (in espirazione), simboleggia ciò che è male, cioè l'ego. In questo modo la mente comincerà a capire che la Divinità va portata dentro (inspirata), mentre l'ego va espulso (espirato). Questo è lo scopo del mantra *So-Ham*, il quale è chiamato anche *Hamsa Gayatri*. La mente, una volta occupata nell'osservazione di questo lavoro compiuto dall'*Hamsa Gayatri*, si acquieterà. Essa è come una scimmia pazza: finché non viene tenuta occupata con un lavoro, continua a saltare a destra e a sinistra. L'unico modo per controllare una scimmia è farla andare ripetutamente su e giù da un palo; perciò fate sì che il vostro respiro sia il palo che la mente percorre su e giù. Con quel continuo movimento si sentirà stanca e disgustata. Se non date abbastanza lavoro alla vostra mente, essa si trasformerà in una scimmia, e non una scimmia qualunque, ma una scimmia pazza! Perciò, non lasciate che la vostra mente sia una scimmia pazza, ma datele del lavoro da fare. *So Ham*: pensate a Dio e, se controllerete la vostra vita, non sarete colpiti dalle vostre azioni. (3) La recitazione *Soham* è un buon sistema per indurre la mente a **non correre lontano**. ... Mettete la mente come guardiano, che nota l'entrata e l'uscita dei respiri, per ascoltare con l'orecchio interiore il *Soham* che il respiro sussurra e per testimoniare del vostro essere il Divino, che è il fulcro dell'universo. Questa è la *Dhyana* che vi darà vittoria.

(2) ...Quando ci sediamo (a meditare), dovremmo osservare (il suono) *Soham* che emerge (cioè osservare il respiro n.d.t.). Chi è *So* e chi è *Ham*? Da dove entra *So* e da quale porta esce *ham*? L'uno entra (inspirazione) e l'altro esce (espirazione). *So Ham* è perciò la costante attenzione su quel suono che entra ed esce. *So* entra all'interno, mentre *Ham*, che esce, è l'ego. Dovremmo rilasciare ciò che esce e afferrare ciò che entra portando il prana (l'alito vitale). Dopo l'inalazione, dovremmo fare *kumbhaka* (trattenere il respiro per alcuni secondi prima di espirare di nuovo N.d.T). Facendo *sadhana* molte persone eseguono *recaka* (l'espirazione), *puraka* (l'inspirazione) e *kumbhaka* (la ritenzione del respiro). "So" va inalato attraverso una narice, "Ham" deve essere esalato dall'altra narice. Fra questi due momenti, c'è *kumbhaka*, la ritenzione del respiro per qualche secondo. ...Il tempo d'inspirazione deve essere uguale a quello della ritenzione e dell'espirazione.

(8)

Bibliografia (1) *Educare, Di Teerakiat Jareonsettasin, Pubblicato dall'Istituto Sathya Sai per l'Educazione, Thailandia* (2) *Sadhana* (3) *Discorso del 13 settembre 1999 M.S. 6/99* (4) *Corso estivo 1993* (5) *Discorso del 5.10.2003* (6) *Discorsi '88-89 vol.1* (7) *Discorsi '88-89 vol.2* (8) *Discorso del 12 ottobre 2002 M.S. 2/2003* (9) *Discorso del 25.12.2003*

Occasioni di riflessione: Quali benefici potrebbero derivare, secondo te, dal portare l'attenzione sul proprio respiro? E quali i benefici di pronunciare mentalmente il mantra *So-Ham*?