

## ...dal libro “La vita in un giorno” scritto da Sadhana Singh

*"Tutto è iniziato cercando l'ispirazione per un corso sulla pace a cui ero stato invitato, attratto dal significato di Sukhmani: pace della mente. L'ho letto in parti e soprattutto la traduzione, non nella forma sonora originale.*

*Quando mio padre stava per lasciare il suo corpo fisico, l'ho accompagnato e ho iniziato a leggere Sukhmani fino alla sua morte... e dopo non ho più smesso." Sadhana Singh*

Possiamo trarre ispirazione generica dai contenuti di *Sukhmani*, possiamo concentrarci sulle sue perle di saggezza e infilarle come perline ora per ora, possiamo aggiungere ritmi e attività alla vita a seconda delle fasi della giornata, possiamo allinearci e impegnarci a vivere gli insegnamenti che si trovano in ogni cosa.

Se vogliamo, come spiegato nel capitolo MANTAR, possiamo integrare la totalità degli insegnamenti entrando nella corrente sonora di *Sukhmani*. Quest'ultimo approccio è molto potente e può portare notevoli risultati, il che implica creare una disciplina quotidiana, creare uno spazio e un tempo da dedicare alla lettura con attenta devozione. L'esperienza di immergersi nella corrente sonora trasforma il contenuto subconscio e ripristina la libera espressione della nostra natura.

Questo processo aumenta la nostra comprensione del significato più profondo di ciò che leggiamo e cresciamo in modo esponenziale in proporzione a quanto tempo ci si impegna ad attuare gli insegnamenti contenuti in *Sukhmani*. Dopo 15 anni di ripetizione quotidiana di *Sukhmani*, sento il dovere di rivelare come possiamo usarlo come manuale utente per il frattale della vita, per portarci avanti con amore, abbracciando la sua abbondanza in tutte le sue polarità, diversità, molteplicità e complessità. Sperimentandolo, abbiamo la possibilità di raggiungere il vero successo, di consegnare la nostra unicità, di raggiungere la felicità e mettere gli altri in condizione di fare lo stesso.

### Esperienza di pratica

Vorrei condividere con voi la mia relazione e la mia esperienza con il *Sukhmani*. Cercavo l'ispirazione per un corso sulla pace al quale sono stata invitata ad insegnare, sono stata attratta dal significato di *Sukhmani*, 'pace della mente'. Avevo per lo più letto sezioni e traduzioni più che nella sua forma sonora originale. Subito dopo ho cominciato a leggerlo per accompagnare mio padre, che stava per lasciare il suo corpo fisico, l'ho letto fino alla sua morte e da allora non ho più smesso. Leggerlo ha creato una vibrazione che ha sollevato lui, me e la nostra relazione, guarendola ed elevandola. Tutto si è spostato su un'altra frequenza e l'esperienza della morte e del lutto era in piena consapevolezza. Sono rimasto stupito, e io oggi, lo sto ancora leggendo, vibrando e studiando.

È difficile identificare come la pratica di recitare questi suoni e incorporare gli insegnamenti abbia trasformato direttamente gli aspetti e le dinamiche del subconscio che mi hanno impedito di avere una relazione con chi sono veramente. Ma, esplorando il prima, il durante e il dopo, mi rendo conto di come, gradualmente e inesorabilmente, ciò che ritenevo impossibile, nell'ambito dell'essere, del fare e dell'avere, si sia rivelato possibile nel vero senso della parola. Il potenziale che era confinato in uno stato limitato e reattivo si è trasformato in essere reale e manifesto. Soprattutto sono riuscita a non fare quello che avevo sempre fatto.

Superare e trascendere ciò che sembra innato, ciò che sembra radicato senza opzioni o possibili alternative, è un'esperienza concreta e straordinaria che crea un precedente. Questa esperienza risveglia un grande senso di fiducia, autostima e fiducia in noi stessi, e allo stesso tempo apre nuovi scenari e possibilità, fino a quel momento invisibili. Così è stato per me e continua ad accadere.

Trasformare gli insegnamenti *Sukhmani* in una pratica permanente, attuale e universale, è ciò che intendo per pratica.

Così facendo, riconosciamo in loro un disegno semplice e facilmente comprensibile, che ci aiuta a ricalibrare le nostre stesse attività, relazioni e tempi che sono sotto la costante pressione del superfluo, delle non priorità, che ci distraggono dalla progressiva espressione di ciò che siamo e del servizio che possiamo offrire.

Dall'altro c'è anche il risultato più sottile, ma molto efficace, dato dalla frequenza del suono. L'atto di recitare e ascoltare il suono, entrambi allo stesso tempo, cambia le nostre frequenze di pensiero, i ritmi fisiologici e le vibrazioni energetiche. Ripristina la nostra frequenza originale creativa e ritroviamo un chiaro equilibrio con le frequenze vibrazionali nel nostro ambiente. Alla fine, non siamo altro che questo, una certa frequenza in un'orchestra composta dal nulla e da tutto ciò che l'universo contiene. Ogni

disciplina che suggerisce di lavorare su noi stessi, sulla nostra psiche o sul nostro corpo, mira a cambiare la nostra frequenza vibratoria, che inevitabilmente si rivela essere la nostra proiezione esterna, che a sua volta è responsabile di ciò che attiriamo e, in definitiva, di cosa e come è la nostra vita in questo momento.

Il *Sukhmani* è giusto per noi se vogliamo cambiare ciò che accade nella nostra vita oggi, come reagiamo a ciò che accade e se vogliamo cambiare il modo in cui utilizziamo il nostro tempo per esprimere chi siamo, trovare soddisfazione e completare un futuro di successo nel nostro viaggio terreno.

L'esperienza di esporsi alla vibrazione, che la lettura di *Sukhmani* evoca, si è dimostrata utile per cose che sembrano banali come mal di testa, stanchezza, pensieri ripetitivi o compulsivi, irritazione, nervosismo e frustrazione. La maggior parte degli stati mentali, energetici ed emotivi, che spesso prevalgono al giorno d'oggi e ci condizionano, possono essere liberati se diamo spazio al suono e alla sua vibrazione con una semplice sessione di lettura. Col tempo, questi suoni e vibrazioni penetrano nel nostro essere, ad ogni livello, e influenzano positivamente il subconscio alterando i modelli di credenze, a favore delle intenzioni dell'anima, lasciando un'impressione sotto forma di frequenza.

Dopo molti anni di lettura, ho scoperto che, a livello cosciente o intellettuale, non ho memorizzato l'intero *Sukhmani*, posso ripetere alcune parti, non in ordine e probabilmente in modo errato. Le volte che sono riuscito a non cercarlo nella mia memoria, ma semplicemente a lasciarlo emergere dal silenzio, senza avere l'intenzione di doverlo conoscere ma semplicemente lasciandolo risuonare, mi sono stupito di sentire che una parte di me lo sapeva fino in fondo. La parte di me che lo sa, è il subconscio e la conferma arriva ogni volta che la mia mente è stanca o mi trovo in una situazione di grande stress o mi sento inadeguato, allora intere parti del *Sukhmani* iniziano a essere recitate *dentro* di me senza che io lo richiami consapevolmente o ne senta il bisogno intellettualmente. Il subconscio rilascia automaticamente ciò che ha assorbito giorno dopo giorno, cioè l'esperienza che è sempre stata presente in ogni frammento di vita.

Un segnale di stress o squilibrio avvisa l'ipotalamo di un bisogno e fornisce segnali per rilasciare la sostanza necessaria, sotto forma di vibrazione, per ottimizzare i sistemi e la psiche e riorganizzare le connessioni neurali. I risultati sono abbastanza tangibili e immediati da liberarci dal dilemma. La sensazione è edificante ed è di grande conforto sentire che questo aiuto è il risultato di aver disciplinato il proprio frammento di vita. Riconoscendo questo come un potente innesco per l'autoguarigione, in questo processo inevitabile, ho provato a leggere e vibrare il *Sukhmani* per qualcuno che si è offerto volontario per assorbirlo per i suoi effetti positivi, rilassanti e riequilibranti. Il *Sukhmani* ha lavorato in modo così esplicito per convincermi assolutamente che può guarire. Per renderlo più specifico e mirato, a seconda della malattia della persona, sto studiando ogni Ashtapadi e gli otto Shabd che sono contenuti in ognuno di essi per scoprirne gli effetti terapeutici. Se includiamo lo Shalok, abbiamo 216 strumenti terapeutici.

Chiaramente il *Sukhmani* non menziona malattie fisiche o disturbi psicosomatici, ma parla delle cause e di come gestirle. Lasciatemi spiegare. Al giorno d'oggi, la scienza riconosce che il contenuto subconscio è responsabile della malattia. Parliamo di contenuto subconscio tossico, che viene lentamente organizzato da percezioni mnemoniche, sistemi di credenze e personalità alternative reattive, da identità e programmi nascosti e da abitudini e paure. Sono ciò che chiamiamo ostruzioni metaboliche temporanee che bloccano la relazione tra la nostra mente cosciente e il nostro vero sé che limita la nostra espressione autentica. Il flusso improprio di prana, responsabile dell'insorgenza di ogni squilibrio e disfunzione, inibisce il fluire della vita e quando l'essere umano non esprime la propria interiorità si ammala.

Se il *Siri Guru Granth Sahib* contiene la totalità delle permutazioni e combinazioni sonore che promuovono la gamma completa dell'espressione umana, purificando le fessure e la profondità del subconscio, il *Sukhmani* è una formula più concentrata e potente. Pertanto, si tratta di identificare quale Shabd agisce sulle varie aree critiche del subconscio e capire come quelle aree critiche e bloccate siano responsabili della causa di quali malattie. Ciò non è impossibile, visto che riconoscersi in uno stato di blocco, come descrive il *Sukhmani*, rivela il sintomo della malattia della mente, del cuore e dello spirito inibito.