

## *Svason Svas Rati Din*

### Ein *bhajan* des Dichterheiligen Sunderdas

#### Refrain

Mit jedem einzelnen Atemzug findet tagein tagaus  
die Wiederholung des erhabenen Mantras statt.  
Halte immer wieder standhaft an dieser *mala* fest.

#### Vers 1

Jenseits des Körpers, jenseits der Sinne  
und jenseits der inneren psychischen Werkzeuge  
beseitigt das ununterbrochene Wiederholen dieses einen Mantras alles Leid.

#### Vers 2

Die Ketten aus Holz- oder *Rudrakshaperlen*  
an einem Baumwollfaden sind *malas* anderer Art,  
denn durch das Bewegen ihrer Perlen wird ein bestimmtes Ziel erreicht.

#### Vers 3

Sunderdas sagt:

„Bei dieser Wiederholung existiert das Selbst in Gestalt des  
Höchsten Bewusstseins;  
das Selbst rühmt von sich aus das Selbst.“

In der letzten Zeile dieses *bhajans* gibt uns der Heilige Sundardas, ein bedeutender Dichter und spiritueller Lehrer aus Rajasthan in Indien, einen kraftvollen Einblick in die Wiederholung des Mantras *So'ham*. Er lehrt, dass in der spontanen Wiederholung von *So'ham*, die Tag und Nacht bei jedem Atemzug stattfindet, „das Selbst in Gestalt des Höchsten Bewusstseins existiert; das Selbst rühmt von sich aus das Selbst“. Dieser sinnträchtige Vers gibt uns einen wichtigen Plan an die Hand, um unser Üben und unser Verständnis des Mantras zu verfeinern.

Wenn wir über die Worte „das Selbst existiert in Gestalt des Höchste Bewusstseins“ nachdenken, verstehen wir, dass der Heilige auf den feinstofflichen, göttlichen Aspekt des Atems verweist – *prana shakti*. In den Schriften des Kaschmirischen Shivaismus wird gelehrt, dass das göttliche Bewusstsein bei der Erschaffung des Universums in jedes Wesen in Gestalt der *prana shakti*, unserer Lebenskraft, eingeht. Diese subtile Energie, die unser Wesen durchströmt und unser Dasein erhält, ist sich ständig der Göttlichkeit bewusst, die unser wahres Wesen ist. Sie ruft diese erhabene Wahrheit *Ich bin Das* unaufhörlich aus.

Diese ununterbrochene Wiederholung liegt, wie der Heilige Sunderdas singt, „jenseits des Körpers, jenseits der Sinne und jenseits des inneren psychischen Instruments.“

Der Heilige Sunderdas vergleicht daher den Atem mit einer *Mala* – einem Rosenkranz aus Perlen – die zum Wiederholen des Mantras verwendet wird, hebt aber hervor, dass er „von anderer Art“ sei. Eine konkrete *Mala*, eine Kette aus Perlen, unterstützt unsere Mantra-Wiederholung. Die subtile Energie des Atems ist selbst das Mantra. Deshalb – so lehrt der Heilige – wiederholt sich das Mantra *So'ham* spontan „von sich aus“. Es ist eine mühelose Wiederholung, die andauert, solange wir leben.

Natürlich gehört zu dieser Übung auch eigenes Bemühen. Wir können zunächst immer wieder über diese Lehren nachdenken und unseren Intellekt die Wahrheit

vollständig erfassen lassen, dass die Energie unseres Atems unaufhörlich *Ich bin Das* ausruft.

In ihrem Vortrag zur Jahresbotschaft 2019 lehrt uns Gurumayi auch, die Silben des Mantras innerlich zu wiederholen, während wir den Fluss unseres Atmens beobachten: *ham* beim Einatmen und *sa* beim Ausatmen.

Wenn wir das immer wieder tun, wird unser Geist feiner und fokussierter, und wir entwickeln die Fähigkeit, uns in die feine Energie des Atems einzustimmen und unser Gewahrsein auf der anhaltenden subtilen Wiederholung von *So'ham* ruhen zu lassen.

In ihrem Vortrag zur Botschaft lenkt Gurumayi unsere Aufmerksamkeit auch darauf, wie wichtig fortwährendes und diszipliniertes Bemühen ist, um die Früchte einer spirituellen Übung zu erfahren. Im Refrain dieses *bhajans* bittet uns der Heilige Sunderdas dringend, „immer wieder standhaft an dieser *Mala* festzuhalten.“ Wenn wir uns auf den Atem konzentrieren und still die Silben des Mantras wiederholen, werden wir nach und nach in der Lage sein, diese mühelose, subtile, fortwährende Wiederholung wahrzunehmen und die Wohltaten des *So'ham japa* zu genießen.

