

Svason Svas Rati Din
Un *bhajan* du saint poète Sunderdas

Refrain

Avec chaque respiration, jour et nuit,
la répétition du mantra sublime se produit.
Accroche-toi fermement et constamment à ce *mala*.

Verset 1

Au-delà du corps physique, au-delà des sens,
et au-delà de l'instrument psychique interne,
la répétition incessante de ce mantra délivre de la souffrance.

Verset 2

Les chapelets de perles de bois ou de *rudraksha*
et de fil de coton sont des *malas* d'une sorte différente,
puisqu'en manipulant leurs perles on atteint un certain but.

Verset 3

Sunderdas dit :

« Dans cette répétition-là, le Soi existe sous la forme de la Conscience ;
de lui-même, le Soi chante les louanges du Soi. »

Dans la dernière ligne de ce *bhajan*, saint Sunderdas, grand poète et grand maître spirituel originaire du Rajasthan, en Inde, nous fournit un éclairage déterminant sur la répétition du mantra *So'ham*. Il enseigne que dans la répétition spontanée de *So'ham*, qui se produit avec chaque respiration, jour et nuit, « le Soi existe sous la forme de la Conscience ; le Soi chante de lui-même les louanges du Soi. » Ce verset évocateur nous fournit une feuille de route importante pour affiner notre pratique et notre compréhension du mantra.

En réfléchissant aux mots « le Soi existe sous la forme de la Conscience », nous pouvons comprendre que le saint fait référence à l'aspect subtil, divin de la respiration, *prana shakti*. Les Écritures du shivaïsme du Cachemire enseignent que la Conscience divine, quand elle crée l'univers, entre dans chaque être sous la forme de *prana shakti*, notre force vitale. Cette énergie subtile, qui circule dans notre être et entretient notre existence, est en permanence consciente du caractère divin de notre nature même. Elle ne cesse de proclamer cette vérité exaltante : *je suis Cela*.

Cette répétition ininterrompue est, comme chante le saint Sunderdas, « au-delà du corps physique, au-delà des sens et au-delà de l'instrument psychique interne. »

Saint Sunderdas compare donc la respiration à un *mala*, un chapelet de perles utilisé pour la répétition du mantra, tout en faisant remarquer qu'elle est « d'une sorte différente ». Un *mala* physique, un chapelet de perles, nous aide dans la répétition d'un mantra. L'énergie subtile de la respiration est elle-même le mantra. Par conséquent, comme l'enseigne le saint, le mantra *So'ham* se répète spontanément, « de lui-même ». C'est une répétition sans effort, qui se poursuit aussi longtemps que nous vivons.

Naturellement, cette pratique implique un effort personnel. D'abord, nous pouvons contempler sans cesse ces enseignements et laisser notre intellect assimiler pleinement le fait que l'énergie de notre respiration proclame continuellement : *je suis Cela*.

Dans son exposé du Message pour 2019, Gurumayi nous enseigne en outre de répéter intérieurement les syllabes du mantra tout en observant le mouvement de notre respiration : *ham* sur l'inspiration et *sa* sur l'expiration.

Quand nous le faisons régulièrement, notre esprit devient plus subtil et plus concentré et nous développons la capacité de nous relier à l'énergie subtile du souffle et de garder notre conscience fixée sur la répétition continue et subtile de *So'ham*.

Dans son exposé du Message, Gurumayi attire aussi notre attention sur l'importance d'un effort constant et discipliné pour recueillir les fruits d'une pratique spirituelle. Dans le refrain de ce *bhajan*, saint Sunderdas nous presse de « nous accrocher constamment et fermement à ce *mala* ». Quand nous concentrons notre attention sur le souffle et répétons intérieurement les syllabes du mantra, nous parvenons progressivement à percevoir cette répétition sans effort, permanente et subtile, et à savourer les bienfaits de [la pratique de] *So'ham japa*.



© 2019 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.