

Svason Svas Rati Din

Bhajan del santo poeta Sunderdas

Ritornello

Con ogni singolo respiro, giorno e notte,
la ripetizione del sublime mantra avviene.
Ancora e ancora, mantieniti saldo a questa *mala*.

Strofa 1

Oltre il corpo fisico, oltre i sensi,
e oltre lo strumento psichico interiore,
la ripetizione ininterrotta di quest'unico mantra rimuove la sofferenza.

Strofa 2

Le collane fatte di grani di legno o *rudraksha*
e filo di cotone, sono *mala* di tipo diverso,
poiché facendo scorrere quelle perle si raggiunge un certo scopo.

Strofa 3

Sunderdas dice:
“In questa ripetizione il Sé esiste in forma di Coscienza;
il Sé loda il Sé da solo”.

Nel verso di chiusura del *bhajan*, il santo Sunderdas, grande poeta e insegnante spirituale del Rajasthan, in India, ci fornisce una comprensione profonda della ripetizione del mantra *So'ham*. Ci insegna che nella ripetizione spontanea di *So'ham*, che avviene con ogni respiro, giorno e notte, "il Sé esiste in forma di Coscienza; il Sé loda il Sé da solo". Questo verso evocativo ci dà un'importante mappa del percorso per affinare la nostra pratica e comprensione del mantra.

Esaminando le parole "il Sé esiste in forma di Coscienza", possiamo capire che il santo si riferisce all'aspetto sottile e divino del respiro: *prana shakti*. Le scritture dello shivaismo del Kashmir insegnano che la Coscienza divina, quando crea l'universo, entra in ogni essere sotto forma di *prana shakti*, la nostra forza vitale. Quest'energia sottile, che percorre il nostro essere e sostiene la nostra esistenza, è permanentemente consapevole che la nostra natura è divina. Proclama incessantemente questa verità sublime: *Io sono Quello*.

Questa ripetizione ininterrotta, canta il santo Sunderdas, è "oltre il corpo fisico, oltre i sensi e oltre lo strumento psichico interiore".

Il santo Sunderdas, quindi, paragona il respiro a una *mala*, un rosario di perle usato per la ripetizione del mantra, ma sottolinea che è "di tipo diverso". Una *mala* materiale, una collana di perle, ci aiuta nella ripetizione di un mantra. L'energia sottile del respiro è, in se stessa, il mantra. Pertanto, come insegna il santo, il mantra *So'ham* si ripete spontaneamente, "da solo". È una ripetizione senza sforzo, che continua finché viviamo.

Naturalmente, questa pratica comporta uno sforzo personale. Innanzitutto, possiamo tornare a riflettere più volte su questi insegnamenti e lasciare che il nostro intelletto assimili pienamente la verità che l'energia del nostro respiro afferma costantemente: *Io sono Quello*.

Nel suo discorso sul Messaggio del 2019, Gurumayi ci insegna anche a ripetere interiormente le sillabe del mantra mentre osserviamo il flusso del respiro: *ham* con l'inspirazione e *sa* con l'espirazione.

Così facendo, ripetutamente, la mente diventa più sottile e concentrata, e sviluppiamo la capacità di sintonizzarci sulla sottile energia del respiro, e di porre la consapevolezza sulla continua e sottile ripetizione di *So'ham*.

Nel suo discorso sul Messaggio, Gurumayi attira inoltre la nostra attenzione sull'importanza dello sforzo costante e disciplinato, per sperimentare i frutti della pratica spirituale. Nel ritornello di questo *bhajan*, il santo Sunderdas ci esorta a "mantenerci saldi a questa *mala*, ancora e ancora". Concentrando la consapevolezza sul respiro e ripetendo silenziosamente le sillabe del mantra, a poco a poco diventiamo capaci di percepire questa ripetizione continua, sottile, senza sforzo, e possiamo assaporare i benefici del *japa* di *So'ham*.

