

Svason Svas Rati Din

Um *bhajan* do santo-poeta Sunderdas

Refrão

Cada vez que se respira, dia e noite,
ocorre a repetição do mantra sublime.
Resolutamente, sem trégua, agarre-se a este *mala*.

Verso 1

Além do corpo físico, além dos sentidos,
e além do instrumento psíquico interior,
a repetição incessante deste mantra remove o sofrimento.

Verso 2

Os cordões com contas de madeira ou *rudraksha*
e de linha de algodão são *malas* de um tipo diferente,
já que movendo suas contas um certo propósito é alcançado.

Verso 3

Sunderdas diz:

“Nesta repetição, o Ser existe na forma de Consciência;
O Ser louva o Ser, por si mesmo. ”

Na última linha deste *bhajan*, o Santo Sunderdas, um grande poeta e professor espiritual do Rajastão, Índia, nos dá um poderoso insight sobre a repetição do mantra *So'ham*. Ele ensina que na repetição espontânea de *So'ham*, que acontece com cada respiração, dia e noite, “o Ser existe na forma de Consciência; o Ser louva o Ser, por si mesmo”. Este verso sugestivo nos dá um importante mapa do caminho para refinarmos nossa prática e entendimento do mantra.

Ao considerar as palavras “o Ser existe na forma de Consciência,” podemos entender que o santo se refere ao aspecto sutil, divino da respiração — *prana shakti*. As escrituras do Shaivismo da Caxemira ensinam que a Consciência divina, quando cria o universo, entra em cada ser na forma de *prana shakti*, nossa força vital. Esta energia sutil, que percorre todo nosso ser e sustenta nossa existência, está permanentemente consciente da divindade que é nossa própria natureza. Ela proclama, incessantemente, esta verdade sublime: *Eu sou Isso*.

Esta repetição incessante, como o santo Sunderdas canta, está “além do corpo físico, além dos sentidos, e além do instrumento psíquico interior”.

Portanto, o santo Sunderdas compara a respiração a um *mala*, um rosário de contas, usado para a repetição do mantra, mas ressalta que é “de um tipo diferente”. Um *mala* físico, um cordão com contas, que apoia a repetição de um mantra. A energia sutil da respiração é, em si mesma, o mantra. Assim sendo, como o santo ensina, o mantra *So'ham* se repete espontaneamente, “por si mesmo”. É uma repetição sem esforço, que acontece incessantemente enquanto estamos vivos.

Naturalmente, existe auto esforço envolvido nesta prática. Em primeiro lugar, podemos refletir sobre estes ensinamentos diversas vezes, e permitir

ao nosso intelecto absorver completamente a verdade que a energia de nossa respiração proclama permanentemente: *Eu sou Isso*.

Em sua palestra da Mensagem para 2019, Gurumayi também nos ensina a repetir silenciosamente as sílabas do mantra conforme observamos o fluxo de nossa respiração: *ham* na inspiração e *sa* na expiração.

Ao fazermos isso, repetidas vezes, nossa mente se torna mais sutil e focada, e desenvolvemos a habilidade de nos sintonizarmos com a energia sutil da respiração, e repousar nossa consciência na repetição ininterrupta e sutil de *So'ham*.

Em sua palestra da Mensagem, Gurumayi também chama nossa atenção para a importância do esforço constante, disciplinado, para se ter a experiência dos frutos de uma prática espiritual. No refrão deste *bhajan*, o santo Sunderdas nos incita a “resolutamente, sem trégua, agarre-se a este *mala*”. Conforme focamos nossa consciência na respiração e silenciosamente repetimos as sílabas do mantra, gradualmente nos tornamos capazes de perceber esta repetição sem esforço, sutil e ininterrupta, e desfrutar dos benefícios do *japa So'ham*.

