

# Svason Svas Rati Din

Un *bhajan* del santo poeta Súnderdas

## Estribillo

Con cada respiración, día y noche,  
ocurre la repetición del mantra sublime.  
Una y otra vez, sostente con firmeza de esta *mala*.

## Estrofa 1

Más allá del cuerpo físico, más allá de los sentidos,  
y más allá del instrumento psíquico interior,  
la repetición continua de este mantra elimina la desdicha.

## Estrofa 2

Las sartas de cuentas de madera o *rudraksha*  
y de hilo de algodón son *malas* de una clase distinta,  
y al mover sus cuentas cierto propósito se alcanza.

## Estrofa 3

Súnderdas dice:

“En esta repetición el Ser existe en la forma de Conciencia;  
el Ser alaba al Ser por sí mismo”.

En el verso final de este *bhajan*, el santo Súnderdas, un gran poeta y maestro espiritual de Rajastán, India, nos da una poderosa visión de la repetición del mantra *So'ham*. Enseña que en la repetición espontánea de *So'ham*, que ocurre con cada respiración, día y noche, “el Ser existe en la forma de Conciencia; el Ser alaba al Ser por sí mismo”. Esta evocadora estrofa nos ofrece un importante mapa para refinar nuestra práctica y entendimiento del mantra.

Al considerar las palabras “el Ser existe en la forma de Conciencia”, podemos entender que el santo se refiere al aspecto sutil, divino de la respiración, la *prana shakti*. Las escrituras del shivaísmo de Cachemira enseñan que la Conciencia divina, al crear el universo, entra en cada ser bajo la forma de *prana shakti*, nuestra fuerza vital. Esta energía sutil, que corre por todo nuestro ser y sostiene nuestra existencia, tiene conciencia permanente de la divinidad que es nuestra naturaleza misma. Proclama sin cesar esta elevada verdad: *Yo soy Eso*.

Esta repetición ininterrumpida, como canta el santo Súnderdas, se encuentra “más allá del cuerpo físico, más allá de los sentidos y más allá del instrumento psíquico interior”.

El santo Súnderdas, por tanto, compara la respiración con una *mala*, un rosario de cuentas que se utiliza para repetir el mantra; pero señala que ésta es de “una clase distinta”. Una *mala* física, una sarta de cuentas, apoya nuestra repetición del mantra. La energía sutil de la respiración es, en sí misma, mantra. Por eso, como enseña el santo, el mantra *So'ham* se repite espontáneamente, “por sí mismo”. Es una repetición sin esfuerzo que prosigue mientras estamos vivos.

Desde luego, esta práctica implica un esfuerzo personal. Primero, tenemos que reflexionar sobre estas enseñanzas una y otra vez, y dejar que nuestro intelecto asimile plenamente la verdad de que la energía de nuestra respiración proclama permanentemente: *Yo soy Eso*.

En su charla del Mensaje para 2019, Gurumayi nos enseña también a repetir internamente las sílabas del mantra mientras observamos el flujo de nuestra respiración: *ham* en la inhalación y *sa* en la exhalación.

A medida que lo hacemos, una y otra vez, nuestra mente se vuelve más sutil y enfocada, y desarrollamos la capacidad de sintonizarnos con la energía sutil de la respiración, y de hacer reposar nuestra conciencia en la repetición continua y sutil de *So'ham*.

En su charla del Mensaje, Gurumayi lleva también nuestra atención a la importancia del esfuerzo constante, disciplinado, a fin de experimentar los frutos de una práctica espiritual. En el estribillo de su *bhajan* el santo Súnderdas nos anima así: “una y otra vez, sostente con firmeza de esta *mala*”. Al enfocar nuestra conciencia en la respiración y en repetir en silencio las sílabas del mantra, gradualmente nos volvemos capaces de percibir esta repetición sin esfuerzo, sutil, continua, y de disfrutar los beneficios del *japa* de *So'ham*.

