

Saba Ghata Ajapa

Un *doha* de la sainte Sahajo Bai

Dans son *doha*, la sainte Sahajo Bai nous donne un moyen de prendre conscience de la répétition spontanée du mantra à l'intérieur, « en concentrant votre attention sur le cœur ».

Dans la voie du Siddha Yoga, quand nous parlons du Cœur, nous faisons référence au centre de calme et de félicité qui est à l'intérieur notre être. Nous nous mettons à l'unisson du Cœur quand nous apaisons les ondes de pensées dans notre esprit et permettons à celui-ci de se reposer dans sa source.

Calmer l'esprit est une tâche délicate. L'esprit a ses habitudes, et nous ne pouvons pas le forcer à se soumettre. Dans son Message pour 2019, Gurumayi répond à ce défi en nous recommandant d'aborder l'esprit avec gentillesse et respect et de le ramener sans cesse vers l'intérieur avec douceur et aisance. Et c'est de cette aisance que la sainte Sahajo Bai parle dans son *doha*. Le nom de Sahajo signifie en fait « avec aisance ». Ainsi, la sainte poète elle-même incarne l'aisance, et nous assure ainsi que nous n'avons pas besoin de lutter.

Vous pouvez vous mettre à l'unisson du Cœur en vous asseyant simplement dans la nature, en laissant sa beauté calmer vos pensées et attirer votre attention vers l'intérieur. Vous pouvez vous rappeler et savourer l'amour que vous éprouvez pour le Guru. Ou encore, vous pouvez passer un moment à observer le mouvement naturel de votre respiration. Quand l'esprit devient plus calme et que vous vous sentez centré dans le Cœur, « observez avec aisance cette répétition naturelle », dit la sainte.

Le mantra *Hamsa*¹ se répète constamment en vous sur chaque respiration. En observant ce mouvement naturel de la respiration, l'esprit à l'unisson du silence plein de joie du Cœur, vous parvenez à reconnaître que chaque respiration proclame votre identité avec le grand Soi – *Hamsa*, « Je suis Cela ».

Avec le temps, plus vous vous exercerez à concentrer l'esprit sur le Cœur et à observer le mantra intérieur spontané, plus vous vous apercevrez que ce mantra se manifeste sans effort dans votre conscience.

Saba Ghata Ajapa Japa Ha

La répétition du mantra *hamsa-so'ham* se poursuit
spontanément en chacun.
Sahajo Bai dit : En concentrant votre attention sur le Cœur,
observez avec aisance cette répétition naturelle.

D'après la traduction anglaise : © 2019 SYDA Foundation®.



© 2019 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

ⁱ Voir aussi l'exposé sur le mantra *Hamsa / So'ham*: <https://www.siddhayoga.org/teachings-about-hamsa-the-swan/the-majestic-swan>