

Saba Ghata Ajapa

Doha della santa Sahajo Bai

Nel suo *doha*, la santa Sahajo Bai ci offre una via per divenire consapevoli della ripetizione spontanea del mantra all'interno: "Concentra la tua consapevolezza sul cuore".

Sul sentiero Siddha Yoga, quando parliamo del Cuore, ci riferiamo al centro di quiete e beatitudine dentro di noi. Ci sintonizziamo con il Cuore quando calmiamo le onde del pensiero, e consentiamo alla mente di riposare nella sua sorgente.

Calmare la mente è un compito delicato. La mente ha le sue abitudini e non possiamo costringerla alla sottomissione. Nel suo Messaggio per il 2019, Gurumayi affronta questa sfida insegnandoci ad avvicinarci alla mente con benevolenza e rispetto, e a condurla all'interno, ripetutamente, con gentilezza e tranquillità. È di questa tranquillità che la santa Sahajo Bai parla nel suo *doha*. Il nome Sahajo, in effetti, significa "tranquillamente". Dunque, la santa poetessa personifica la tranquillità, assicurandoci così che non c'è bisogno di lottare.

Potete sintonizzarvi con il Cuore anche solo sedendovi in mezzo alla natura, lasciando che la sua bellezza calmi i vostri pensieri e porti la vostra concentrazione all'interno. Potete ricordare e assaporare l'amore che provate per il Guru. Oppure potete trascorrere del tempo a osservare il fluire naturale della respirazione. Mentre la mente si quietava e vi trovate centrati nel Cuore, dice la santa, "tranquillamente osservate questa ripetizione naturale".

Il mantra Hamsa ¹ si ripete dentro di voi costantemente, a ogni respiro. Quando osservate il fluire naturale della respirazione con la mente sintonizzata sulla quiete gioiosa del Cuore, potete riconoscere che ogni respiro proclama la vostra identità con il grande Sé—Hamsa, "Io sono Quello".

Con il tempo, quanto più praticherete la concentrazione della mente sul Cuore, e osserverete il mantra spontaneo all'interno, tanto più troverete che il mantra sorge nella vostra consapevolezza, senza alcuno sforzo.

Saba Ghata Ajapa Japa Ha

La ripetizione del mantra *hamsa-so'ham* va avanti spontaneamente all'interno di ognuno.
Sahajo Bai dice: portando la consapevolezza sul Cuore, tranquillamente osserva questa ripetizione naturale.

Traduzione inglese: © 2019 SYDA Foundation®.



© 2019 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

¹ Vedi anche l'Esposizione sul mantra Hamsa / So'ham: <https://www.siddhayoga.org/teachings-about-hamsa-the-swan/the-majestic-swan>