

## *Saba Ghata Ajapa*

### Um doha pela santa-poeta Sahajo Bai

Em seu *doha*, a santa-poeta Sahajo Bai nos mostra uma forma de nos conscientizarmos sobre a repetição espontânea do mantra no interior: “ao focar nossa percepção no coração”.

No caminho de Siddha Yoga, quando falamos sobre o Coração, estamos nos referindo ao centro de tranquilidade e êxtase dentro de nosso ser. Nos sintonizamos com o Coração quando acalmamos as ondas de pensamentos na mente – e permitimos que ela repouse em sua fonte.

Tranquilizar a mente é uma tarefa delicada. A mente tem seus hábitos e não se pode forçá-la à submissão. Em sua Mensagem para 2019, Gurumayi cita esse desafio, nos ensinando a abordar a mente amável e respeitosamente, e conduzi-la para dentro, repetidas vezes, com gentileza e tranquilidade. E é sobre essa tranquilidade que santa-poeta Sahajo Bai fala em seu *doha*. O nome Sahajo, na verdade, significa “tranquilamente”. Então, a própria santa-poeta incorpora a tranquilidade, nos garantindo que não precisamos lutar.

Você pode se sintonizar com o coração simplesmente se sentando na natureza e permitindo que a beleza natural acalme seus pensamentos, e leve seu foco para dentro. Pode lembrar-se e apreciar o amor que tem pelo Guru. Ou pode passar algum tempo observando o fluxo natural da sua respiração. À medida que a mente se torna mais quieta e você se encontra centrado no Coração, diz a santa, “tranquilamente observe essa repetição natural”.

O mantra *Hamsa*<sup>1</sup> se repete dentro de você constantemente, com cada respiração. Ao observar esse fluxo natural da sua respiração com a mente sintonizada com a calma alegre do Coração, você se torna capaz de reconhecer que cada respiração declara sua identidade com o Ser grandioso – *Hamsa*, “Eu sou Isso”.

Com o tempo, quanto mais você pratica focar a mente no Coração e observar o mantra espontâneo no seu interior, mais você perceberá que o mantra surgirá em sua consciência, sem esforço.

## Saba Ghata Ajapa Ha

A repetição do mantra hamsa-so’ham acontece espontaneamente dentro de todos.

Sahajo Bai diz, ao focar sua percepção no Coração, observe tranquilamente essa repetição natural.



Tradução para inglês: © 2019 SYDA Foundation®.

© 2019 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

---

<sup>1</sup> Ver também exposição sobre o mantra Hamsa / So’ham:

<https://www.siddhayoga.org/teachings-about-hamsa-the-swan/the-majestic-swan>