

## Saba Ghata Ajapa

### *un doha de la santa Sahajo Bai*

En su *doha*, la santa Sahajo Bai nos brinda una manera para permanecer conscientes de la repetición espontánea del mantra interior: “enfocando tu conciencia en el corazón”.

En el sendero de Siddha Yoga, cuando hablamos acerca del Corazón, nos referimos al centro de quietud y dicha dentro de nuestro ser. Nos sintonizamos con el Corazón cuando aquietamos las ondas de pensamiento en nuestra mente y le permitimos descansar en su fuente.

Detener la mente es una tarea delicada. La mente tiene sus hábitos, no podemos someterla a la fuerza. En su Mensaje para 2019, Gurumayi aborda este reto al enseñarnos cómo acercarnos a la mente con amabilidad y respeto, y dirigirla hacia el interior, una y otra vez, con gentileza y naturalidad. Y es esta naturalidad de la cual la santa Sahajo Bai habla en su *doha*. El nombre Sahajo, de hecho, significa “con naturalidad”. De modo que la santa poeta misma personifica la naturalidad, asegurándonos que no hay necesidad de forcejeos.

Puedes sintonizarte con el Corazón con tan solo sentarte en la naturaleza y permitir que su belleza detenga tus pensamientos, llevando tu enfoque al interior. Puedes recordar y saborear el amor que sientes por el Guru. O puedes pasar algún tiempo observando el flujo natural de tu respiración. A medida que la mente se calma y te encuentras a ti mismo centrado en el Corazón, la santa dice, “observa con soltura esta repetición natural”.

El mantra Hamsa<sup>1</sup> se repite dentro de ti constantemente con cada respiración. Al observar este flujo natural de tu respiración con una mente que ha sido sintonizada con la alegre quietud del Corazón, te vuelves capaz de reconocer que cada aliento proclama tu identidad con el gran Ser—Hamsa, “Yo soy Eso”.

Con el tiempo, a medida que practiques el enfoque de la mente en el Corazón y observes el mantra espontáneo en el interior, te darás cuenta que el mantra surge sin esfuerzo en tu conciencia.

## Saba Ghata Ajapa Japa Ha

La repetición del mantra *hamsa-so'ham*  
sucede espontáneamente dentro de todos.  
Sahajo Bai dice, al enfocar tu conciencia en el Corazón,  
observa con soltura esta repetición natural.

De la traducción al inglés: © 2019 SYDA Foundation®.



---

<sup>1</sup> Véase también La exposición sobre el mantra Hamsa / So'ham:  
<https://www.siddhayoga.org/teachings-about-hamsa-the-swan/the-majestic-swan>