

# He Hari Sundara He Guru Sundara

Ó lindo Senhor Hari, ó glorioso Guru,  
Inclino minha cabeça diante de seus pés de lótus.

Você é a sombra escura em todas as florestas densas.  
Você é o pico elevado de todas as montanhas.

Você é a correnteza veloz de todos os rios.  
Você é a calma profunda dos oceanos.

Você está na dor daqueles que sofrem.  
Você é o êxtase dos yogues, ó Guru.

Design e tradução para o inglês © SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

# *He Hari Sundara, He Guru Sundara* Um *bhajan* atribuído a Guru Nanak

Introdução por Julian Elfer

Este lindo (*sundara!*) *bhajan* é atribuído a Guru Nanak, o fundador da religião Sikh, e dá uma expressão exaltada e amorosa ao seu ensinamento central: um único Deus, que é o Guru supremo, habita em todas as coisas, sem distinção.

Guru Nanak nasceu em uma família hindu em 1469, no estado indiano de Punjab. Ele foi um ser extasiado e iluminado que se tornou chefe de família, teve dois filhos e trabalhou por um tempo como contador, até reconhecer que deveria honrar um chamado espiritual. Ele foi levado a despertar o coração de buscadores para a presença do Ser Supremo único que transcende as estreitas divisões religiosas, sociais e sectárias que prevaleciam naquela época.

Acompanhado de seu amigo de infância, Mardana, um muçulmano que tocava *rabab*, uma espécie de alaúde, Nanak viajou extensivamente pela Índia e além, compondo canções em adoração ao Guru onipresente, cuja presença divina viva ele percebia onde quer que olhasse. Este *bhajan* – *He Hari Sundara, He Guru Sundara* – é uma dessas canções.

Remontando ao tempo dos Vedas, Hari é um nome antigo que representa o Absoluto, a Consciência onipresente que existe em cada partícula do universo. *He Hari Sundara* convida-nos ao reconhecimento daquele Senhor único que tanto se manifesta nas maravilhas da natureza como habita plenamente em todo o coração, sem distinção. Embora as figuras de linguagem desse hino sejam majestosas, o verso final nos conduz ao reconhecimento de algo íntimo e familiar: a experiência direta que ocorre em nosso próprio coração.

A melodia que ouvimos é cantada pela musicista de Siddha Yoga Viju Kulkarni e foi composta na *raga Yaman*, que evoca qualidades de devoção,

paz e compaixão. Ouvindo e cantando este *bhajan*, ou meditando sobre seu significado, abrimo-nos para a experiência iluminadora que esta canção sagrada transmite.

Depois que me sento com esta interpretação requintada de Viju tai, o refrão melodioso “*He Hari Sundara, He Guru Sundara*” fica se repetindo dentro de mim. Ele se entrelaça ao longo da canção, proclamando o reconhecimento alegre, amoroso e grato: “Tudo isto é Você!” Temos a oportunidade de nos deleitar com esse refrão e deixá-lo reverberar em todos os momentos de nossa vida cotidiana: “Ó lindo Senhor Hari, ó glorioso Guru!”



© 2021 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.