

## A meditação natural e ininterrupta (haṃsaḥ)

Na descrição da consciência do yogue, algumas sugestões são dadas com o intuito de proporcionar o estado de presença e de atenção. Dentre elas, a sincronização da atividade respiratória com o pulsar do universo. Faz-se tal ato por meio da percepção do mantra que é entoado espontaneamente a cada instante em que a vida se manifesta.

### कथा जपः । A conversa é a entoação.

Śiva-sūtra, 3.27, com o comentário Vimarśinī, de Kṣemarāja

अहमेव परो हंसः शिवः परमकारणम् Eu sou o supremo haṃsaḥ (हंसः), a causa profunda [da existência]. इतिश्रीस्वच्छन्दनिरूपितनीत्या नित्यमेव पराहंभावनामयत्वात् । De fato [o yogue faz a entoação] permanentemente, conforme descrito no excelente Svachchanda, visto que ele está dentro da meditação no ‘eu’ supremo. तस्य देवातिदेवस्य परबोधस्वरूपिणः । विमर्शः परमा शक्तिः सर्वज्ञा ज्ञानशालिनी ॥ Aquele que está identificado com a inteligência suprema, do deus que supera os deuses, é dotado da suprema śakti como um despertar, como o conhecimento da totalidade, que é a sede do conhecimento. इतिश्रीकालिकाक्रमनिरूपितनीत्या महामन्त्रात्मकाकृतकाहंविमर्शारूढस्य यद्यदालापादि तत्तदस्य स्वात्मदेवताविमर्शानवरतावर्तनात्मा जपो जायते । [O yogue] que desenvolveu o despertar do ‘eu’, de forma não artificial sob a essência do grande mantra, conforme descrito no excelente Kālikā-krama, possui um falar que é uma entoação que se realiza como a repetição ininterrupta do despertar da divindade que é o seu próprio ser.

#### यदुक्तम् श्रीविज्ञानभैरवे

भूयो भूयः परे भावे भावना भाव्यते हि या ।

जपः सोऽत्र स्वयं नादो मन्त्रात्मा जप्य ईदृशः ॥

À meditação que é realizada recorrentemente no estado transcendente assemelha-se a entoação a ser entoada, que é a essência do mantra – o som aqui presente [que soa] por si mesmo. (VBT 145)

#### इति । तथा

सकारेण बहिर्याति हकारेण विषेत्पुनः ।

हंसहंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति नित्यशः ॥

षट्शतानि दिवारात्रौ सहस्राण्येकविंशतिः ।

जपो देव्या विनिर्दिष्टः सुलभो दुर्लभो जडैः ॥

[O alento] sai com o som ‘sa’ (स) e deve entrar novamente com o som ‘ha’ (ह). ‘Haṃsa’, ‘Haṃsa’ (हंस हंस) – é este o mantra que a vida produz permanentemente. Ao longo do dia e da noite, 21.600 [vezes]. A entoação da deusa é de fácil aprendizado – difícil [somente] aos tolos. (VBT 155-156)

kathā japaḥ | ahameva paro haṃsaḥ śivaḥ paramakāraṇam | itiśrīsvacchandanirūpitanītyā nityameva parāhaṃbhāvanāmayatvāt | tasya devātidevasya parabodhasvarūpiṇaḥ | vimarśaḥ paramā śaktiḥ sarvajñā jñānaśālīnī || itiśrīkālikākramanirūpitanītyā mahāmantrātmakākṛtakāhaṃvimarśārūḍhasya yadyadālāpādi tattadasya svātmadevatāvimarśānavaratāvartanātmā japo jāyate | yaduktam śrīvijñānabhairave | bhūyo bhūyaḥ pare bhāve bhāvanā bhāvyaḥ hi yaa | japaḥ so’tra svayaṃ nādo mantrātmā japyā īdṛśaḥ || iti | tathā | sakāreṇa bahiryāti hakāreṇa viṣeṭpunaḥ | haṃsahaṃsetyamūṃ mantram jīvo japati nityaśaḥ || ṣaṭśatāni divārātrau sahasrāṅyekaḥviṃśatiḥ | japo devyā vinirdiṣṭaḥ sulabho durlabho jaḍaiḥ ||