

## *Kaya Mahai Rati Din*

### Ein *doha* des Heiligen Dadu Dayal

In diesem *doha* mit dem Titel *Kaya Mahai Rati Din* denkt der Dichterheilige Dadu Dayal treffend und wunderschön über *So'ham*, das natürliche Mantra des Atems, nach. Er berichtet, wie er durch die Gnade des Gurus die Einheit mit diesem göttlichen Klang erlangte.

Der Heilige Dadu Dayal, der im sechzehnten Jahrhundert im indischen Bundesstaat Gujarat lebte, stellt den Atem als „einsaitiges Instrument“ dar. Mit seiner Beschreibung in diesem *doha* erinnert er an das fortwährende Spielen eines Grundtons als dem zentralen Merkmal der indischen Musiktradition. Dieser ausgehaltene Ton ist ein beständiger Referenzton, von dem aus alle Töne aufsteigen und in den sie sich auflösen, und dient hier als Metapher für den Klang des Atems, der unter den unterschiedlichen Schwankungen des Geistes und der Sinne ständig weiterläuft.

Obwohl der Atem angeboren und stets gegenwärtig ist, hebt der Heilige Dadu Dayal hervor, dass er nur dadurch, dass er den höchsten Guru fand, tatsächlich „eins mit dem uranfänglichen Klang“ wurde. Wir können aus diesen Worten lernen, dass es die Lehre und die Gnade des Gurus sind, die es uns ermöglichen, die spontane Wiederholung von *So'ham*, dem Mantra unserer Identität mit dem Selbst von allem, zu erfahren und zu erkennen.

In ihrem Vortrag zur Jahresbotschaft 2019 stellt Gurumayi das Mantra *So'ham* als kraftvolles Mittel vor, um den Geist in die Meditation zu geleiten. Wenn du dich auf die Meditation über das Mantra *So'ham* vorbereitest, erinnere dich daran, dass du Gurumayis Botschaft in die Praxis umsetzt. Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um dich mit deiner Liebe und deiner Dankbarkeit für die Gegenwart und die Lehren

des Gurus in deinem Leben in Verbindung zu setzen. Dadurch und durch das wiederholte Befolgen ihrer Anweisungen zum Üben von *So'ham* wirst du deine Bemühungen auf ihre höchste Gnade einstimmen. Das beruhigt den Geist und versetzt ihn in die Lage, das Mantra innerhalb des Atems wahrzunehmen.

*Kaya Mahai Rati Din*  
Ein *doha* von Dadu Dayal

Der Atem ist das einsaitige Musikinstrument,  
das fortwährend im eigenen Körper erklingt und verklingt.

Dadu sagt: „Als ich den Höchsten Guru fand,  
ließ er mich mit dem uranfänglichen Klang Gottes im Inneren eins werden.“

Deutsche Übersetzung© 2019 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.



© 2019 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.