

Kaya Mahai Rati Din

Un doha du saint Dadu Dayal

Dans son *doha* intitulé *Kaya Mahai Rati Din*, le saint poète Dadu Dayal livre une brève et magnifique réflexion sur *So'ham*, le mantra naturel de la respiration. Il raconte comment il a atteint l'union avec ce son divin par la grâce du Guru.

Le saint Dadu Dayal, qui vivait dans l'État indien du Gujarat au seizième siècle, décrit la respiration comme un « instrument à une seule corde ». La description qu'il en donne dans ce *doha* évoque le jeu continu d'une note de base, ce qui est au centre de la tradition musicale indienne. Cette note continue constitue une référence constante d'où émanent toutes les notes musicales et où elles se résorbent et elle sert ici de métaphore pour le son du souffle, qui se poursuit constamment sous les fluctuations de l'esprit et des sens.

Bien que la respiration soit innée et toujours présente, le saint Dadu Dayal souligne que ce n'est qu'après avoir trouvé le Guru suprême qu'il a atteint « l'unité avec le son primordial ». Nous pouvons tirer de ces paroles la compréhension que ce sont les enseignements et la grâce du Guru qui nous permettent de percevoir et de reconnaître la répétition spontanée de *So'ham*, le mantra de notre identité avec le Soi de tous.

Dans son exposé du Message pour 2019, Gurumayi présente le mantra *So'ham* comme un moyen puissant pour conduire l'esprit en méditation. Quand vous vous apprêtez à méditer sur le mantra *So'ham*, rappelez-vous que vous mettez en pratique le Message de Gurumayi. Réservez quelques minutes pour vous relier à votre amour et à votre gratitude pour la présence et les enseignements du Guru dans votre vie. En le faisant et en suivant régulièrement ses instructions pour la pratique de *So'ham*, vous mettez votre effort à l'unisson de sa grâce suprême, qui calme l'esprit et lui donne la faculté de percevoir le mantra à l'intérieur du souffle.

Kaya Mahai Rati Din
Un doha de Dadu Dayal

Le souffle est l'instrument de musique à une seule corde
qui ne cesse d'apparaître et de s'estomper à l'intérieur du corps.

Dadu dit : « Quand j'ai trouvé le Guru suprême,
il m'a conduit à l'unité avec le son primordial de Dieu à l'intérieur. »

Traduction © 2019 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.