

Kaya Mahai Rati Din

Doha del santo Dadu Dayal

Nel suo *doha*, intitolato *Kaya Mahai Rati Din*, il santo poeta Dadu Dayal riflette, in modo bello e conciso, su *So'ham*, il mantra naturale del respiro. Egli condivide come abbia raggiunto l'unione con il suono divino attraverso la grazia del Guru.

Il santo Dadu Dayal, che visse nello stato indiano del Gujarat nel 16° secolo, descrive il respiro come uno “strumento a una corda”. In questo *doha* la descrizione evoca il suono continuo di una nota di base, elemento centrale nella tradizione musicale dell'India. Questa nota continua è un riferimento costante da cui emergono e in cui si fondono tutte le note musicali, e qui serve come metafora del suono del respiro, che è in continuo movimento sotto le varie fluttuazioni della mente e dei sensi.

Benché il respiro sia innato e sempre presente, il santo Dadu Dayal sottolinea che soltanto trovando il Guru supremo egli diventò “uno con il suono primordiale”. Da queste parole possiamo comprendere che sono gli insegnamenti e la grazia del Guru a permetterci di sperimentare e riconoscere la ripetizione spontanea di *So'ham*, il mantra della nostra identità con il Sé di tutto.

Nel suo discorso sul Messaggio del 2019, Gurumayi presenta il mantra *So'ham* come un mezzo potente per portare la mente in meditazione. Preparandoti a meditare sul mantra *So'ham*, ricorda che stai mettendo in pratica il Messaggio di Gurumayi. Dedica qualche minuto a metterti in contatto con il tuo amore e la tua gratitudine per la presenza e gli insegnamenti del Guru nella tua vita. Così facendo, e seguendo ripetutamente le sue istruzioni per la pratica di *So'ham*, accorderai il tuo sforzo con la sua grazia suprema, che quiete la mente e la rende capace di percepire il mantra nel respiro.



Kaya Mahai Rati Din
Doha di Dadu Dayal

Il respiro è lo strumento musicale a una sola corda,
che incessantemente nasce e si fonde nel corpo.

Dadu dice: “Quando trovai il Guru supremo,
egli mi rese tutt’uno con il suono primordiale di Dio all’interno”.

Traduzione © 2019 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.