

Kaya Mahai Rati Din

Um doha pelo santo Dadu Dayal

Neste *doha* intitulado *Mahai Rati Din*, o santo poeta Dadu Dayal reflete linda e sucintamente sobre *So'ham*, o mantra natural da respiração. Ele nos conta como alcançou a união com este som divino através da graça do Guru.

Santo Dadu Dyal, que viveu no estado indiano de Gujarat, no século XVI, descreve a respiração como “um instrumento de uma única corda”. Sua descrição neste *doha* evoca o tocar contínuo de uma nota básica, que é central na tradição musical indiana. Esta nota contínua é uma referência constante a partir da qual surgem todas as notas musicais e na qual todas elas se fundem – e aqui serve como uma metáfora para o som da respiração, que acontece continuamente subjacente às flutuações da mente e dos sentidos.

Apesar da respiração ser inata e sempre presente, santo Dadu Dayal enfatiza que apenas ao encontrar o Guru supremo ele se tornou “um com o som primordial”. Dessas palavras podemos depurar que são os ensinamentos e a graça do Guru que nos permitem experienciar e reconhecer a repetição espontânea de *So'ham*, o mantra da nossa identidade com o Ser de todos.

Em sua palestra da Mensagem para 2019, Gurumayi apresenta o mantra *So'ham* como um meio poderoso para levar a mente à meditação. Ao se preparar para meditar com o mantra *So'ham*, lembre-se de que está colocando a Mensagem de Gurumayi em prática. Dedique alguns minutos para se conectar com seu amor e gratidão pela presença do Guru em sua vida e pelos

seus ensinamentos. Ao fazer isso, e repetidamente seguir suas instruções para praticar *So'ham*, você sintonizará seu esforço com sua graça suprema, que acalma a mente e permite que ela perceba o mantra dentro da respiração.



© 2019 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

Kaya Mahai Rati Din Um doha por Dadu Dayal

A respiração é o instrumento musical de uma única nota que continuamente emerge e se dissolve no interior do corpo.

Dadu diz: "quando encontrei o Guru supremo, ele me uniu com o som primordial de Deus no interior."

Tradução inglesa © 2019 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.