

Kaya Mahai Rati Din

Un *doha* del santo Dadu Dayal

En su *doha* llamado *Kaya Mahai Rati Din*, el santo poeta Dadu Dayal reflexiona sucinta y bellamente en *So'ham*, el mantra natural de la respiración. Él comparte cómo alcanzó la unión con este sonido divino mediante la gracia del Guru.

El santo Dadu Dayal, quien vivió en el estado de Gujarat, India, en el siglo XVI, representa la respiración como un “instrumento de una cuerda”. Su descripción en este *doha* evoca el tañer sostenido de una nota básica, algo que es central en la tradición musical de la India. Esta nota sostenida es una referencia constante de la cual surgen y en la cual se funden todas las notas musicales, y sirve como metáfora para el sonido de la respiración, que sucede continuamente por debajo de las diversas fluctuaciones de la mente y los sentidos.

Si bien la respiración es innata y está siempre presente, el santo Dadu Dayal enfatiza que solo cuando encontró al Guru supremo se hizo “uno con el sonido primordial.” De estas palabras podemos comprender que son las enseñanzas y la gracia del Guru lo que nos permite vivir y reconocer la repetición espontánea de *So'ham*, el mantra de nuestra identidad con el Ser de todos.

En su charla sobre el Mensaje para 2019, Gurumayi presenta el mantra *So'ham* como un medio poderoso para conducir la mente a meditar. Al prepararte para meditar en el mantra *So'ham*, recuerda que pones en práctica el Mensaje de Gurumayi. Dedicar unos minutos para conectarte con tu amor y gratitud por la presencia y las enseñanzas del Guru en tu vida. Al hacerlo, y al seguir repetidamente sus instrucciones para la práctica de *So'ham*, estarás sintonizando tu esfuerzo con su gracia suprema, que tranquiliza la mente y la empodera para percibir el mantra dentro de la respiración.



Kaya Mahai Rati Din

Un *doha* de Dadu Dayal

La respiración es el instrumento musical de una cuerda que continuamente surge y se disipa dentro del cuerpo.

Dadu dice: “Cuando encontré al Guru supremo, hizo que me fundiera con el sonido primordial de Dios en mi interior”.

Versión en inglés © 2019 SYDA Foundation®. Derechos reservados.