

## *Mālā Pherata Jug Bhayā*

*mālā pherata jug bhayā, phirā na mana kā pher |  
kara kā manakā dāri de, mana kā manakā pher ||*

Du hast die Perlen deiner *japa mālā* so lange Zeit gedreht,  
aber die Neigungen deines Geistes haben sich nicht verändert.  
Lege die Perlen in deiner Hand zur Seite; drehe stattdessen  
die Perlen deines Geistes mit dem Mantra.

In diesem *doha* gibt uns der Heilige Kabir eine unschätzbar wertvolle Anleitung für die Übung des Mantras *So'ham*. Der Dichterheilige richtet sich an die Suchenden, die die Perlen ihrer *japa-mālā* „so lange Zeit“ gedreht haben, ohne die Neigungen ihres Geistes zu verändern. Mit den Neigungen des Geistes meint der Heilige Kabir die negativen Muster der Gedanken und Emotionen, die uns davon abhalten, die Glückseligkeit unseres eigenen wahren Höchsten Selbst zu erfahren.

Um solche Neigungen zu verändern, so lehrt Kabir, können wir stattdessen die Perlen des Geistes mit dem Mantra drehen. Wir können das tun, indem wir uns während des Tages Zeit nehmen, unseren Geist wieder auszurichten und sanft *ham* beim Einatmen und *so* oder *saḥ* beim Ausatmen wiederholen. Wenn wir das Tag für Tag tun, verwandeln und reinigen wir unsere innere Wahrnehmung.

Kabir vermittelt uns durch die Verwendung eines Wortspiels in Hindi eine weitere Erkenntnis hinsichtlich der Kraft des Mantras. Das Wort *man kā* bedeutet „vom Geist“ und wird ganz genauso ausgesprochen wie *manakā*, was „Perle“ bedeutet. Durch dieses Wortspiel können wir verstehen, dass Kabir uns etwas über die grundlegende Identität zwischen Geist und Mantra als Formen des Höchsten Bewusstseins lehrt.

Wenn du das Mantra *So'ham* übst, kannst du das in dem Gewahrsein tun, dass dein Geist – *man* – in seinem grundlegenden Wesen heilig ist. Dein Geist und das Mantra sind Manifestationen des gleichen göttlichen Prinzips. Wenn das Mantra die Perle

des Geistes zu seinem eigenen Licht hin dreht, setzt du Gurumayis Botschaft in die Praxis um. Wenn du das immer wieder tust, wirst du die verwandelnde Kraft dieser Übung in deinem Leben erkennen.



© 2019 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.