

## Mālā Pherata Jug Bhayā

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

Voilà très longtemps que tu égrènes les perles de ton *japa mālā*,  
mais les tendances de ton esprit n'ont pas changé.

Mets de côté tes perles que tu as en main ; au lieu de cela, égrène les perles de l'esprit  
avec le mantra.

Dans ce *doha*, saint Kabir nous donne un conseil sans prix pour la pratique du mantra *So'ham*. Le saint poète s'adresse au chercheur qui a égrené les perles de son *japa mālā* « pendant très longtemps » sans changer les tendances de son esprit. Par tendances de l'esprit, Saint Kabir désigne les schémas négatifs de pensées et d'émotions qui nous empêchent d'éprouver la félicité de notre Soi véritable.

Pour transformer ces tendances, enseigne Kabir, nous pouvons, à la place, égrener les perles de l'esprit sur le mantra. Nous pouvons le faire en prenant des moments, tout au long de la journée, pour recentrer l'esprit en répétant doucement *ham* sur l'inspiration et *so* ou *saḥ* sur l'expiration. En faisant cela jour après jour, nous transformons et purifions notre perception intérieure.

Kabir nous donne un autre aperçu du pouvoir du mantra grâce à un jeu de mot en hindi. Les mots *man ka*, qui signifie « de l'esprit » ont exactement la même prononciation que *manka*, qui signifie « perle ». À travers ce jeu de mots, nous pouvons comprendre que Kabir nous donne un enseignement sur l'identité profonde de l'esprit et du mantra, deux formes de la Conscience.

En pratiquant le mantra *So'ham*, vous pouvez garder conscience que votre esprit – *man* – est sacré dans sa nature essentielle. Votre esprit et le mantra sont des manifestations du même principe divin. Quand le mantra guide l'esprit vers sa propre lumière, vous mettez le Message de Gurumayi en pratique. En répétant cette pratique, vous reconnaitrez son pouvoir de transformation dans votre vie.



© 2019 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.