

## Mālā Pherata Jug Bhayā

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

Scorri i grani della *japa mālā* da tanto tempo,  
ma le tendenze della tua mente non sono cambiate.

Metti da parte i grani che tieni in mano; piuttosto,  
fai scorrere i grani della mente con il mantra.

In questo *doha*, il santo Kabir ci dà una preziosissima guida per la pratica del mantra *So'ham*. Il santo poeta si rivolge al cercatore che scorre i grani della *japa-mālā* "da tanto tempo", senza che siano cambiate le tendenze della sua mente. Per "tendenze della mente", il santo Kabir intende gli schemi negativi di pensieri ed emozioni che ci impediscono di sperimentare la gioia del nostro vero Sé.

Per modificare quelle tendenze, Kabir insegna che possiamo piuttosto far scorrere i grani della mente con il mantra. Possiamo farlo dedicando del tempo, durante il giorno, a riconcentrare la mente, ripetendo dolcemente *ham* nell'inspirazione e *so*, oppure *sah*, nell'espiazione. Così facendo, un giorno dopo l'altro, trasformiamo e purifichiamo la nostra percezione interiore.

Kabir ci dà un'altra comprensione del potere del mantra, con un gioco di parole in lingua hindi. Le parole *man ka*, che significano "della mente", hanno proprio la stessa pronuncia di *manka*, che significa "grano". Tramite questo gioco di parole, possiamo capire che Kabir ci sta insegnando la profonda identità che c'è tra la mente e il mantra, quali forme di Coscienza.

Quando praticate il mantra *So'ham*, potete mantenere la consapevolezza che la vostra mente — *man* — è sacra, nella sua essenza. La mente e il mantra sono manifestazioni dello stesso principio divino. Quando il mantra volge il rosario della mente verso la sua luce, state mettendo in pratica il Messaggio di Gurumayi. Nel ripetere questa pratica, riconoscerete il suo potere di trasformare la vostra vita.



© 2019 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.