

## マラー・ペーラタ・ジュグ・バヤー

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

あなたはそんなにも長い間ジャパ・マラーの玉を繰り返しているが、  
あなたのマインドの傾向は変わってはいない。  
あなたの手にある玉を脇に置き、代わりに、あなたのマインドの玉を  
マントラで繰り返さい。

このドーハ(二行連句)の中で、聖人カビールはソーハム・マントラの実践について、私たちに非常に貴重な手引きを与えています。この詩聖は、「そんなにも長い間」マインドの傾向を変えることをせずに、ジャパ・マラーの玉を繰り返している探究者について語っています。マインドの傾向という言葉を用いて、聖人カビールは、私たちに自身の真の自己の至福を体験することから遠ざけている、ネガティブ(否定的)な考えや感情のパターンについて言及しています。

そのような傾向を変えるために、私たちは代わりにマインドの玉をマントラで繰り返すことができると、カビールは教えています。私たちはこれを、一日を通して時間を取り、マインドを再度集中させるために、吸う息でハム、吐く息でソーまたはサと優しく繰り返すことを行うことができます。毎日これを行うことにより、私たちは内側の知覚を変容させ、浄化するのです。

カビールはヒンディー語で言葉遊びをすることで、マントラのカへのもう一つの洞察を私たちに与えています。「マインドの」を意味するマン・カという言葉は、「玉」を意味するマンカと全く同じ発音です。この言葉遊びを通して、カビールは大いなる意識の形であるマインドとマントラの間の深遠なアイデンティティーについて、私たちに教えているのだと理解することができます。

あなたはソーハム・マントラを実践する時、あなたのマインド——マン——は、その本質として神聖であるという気づきを持つかもしれません。あなたのマインドとマントラは、同じ神聖な原理の現れです。マントラがマインドの玉をそれ自身の光に向かって繰る時、あなたはグルマーイのメッセージを実践に移しているのです。これを何度も行うことで、あなたは人生におけるこの実践の変容の力を認識するでしょう。



© 2019 SYDA Foundation®. 著作権所有。