

## Mālā Pherata Jug Bhayā

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

Você vem dando voltas nas contas de seu *japa mālā* por tanto tempo, mas as tendências de sua mente não se modificaram.

Deixe de lado as contas que estão em suas mãos; em vez disso, dê voltas nas contas de sua mente com o mantra.

Neste *doha*, o Santo Kabir dá uma orientação inestimável para a nossa prática do mantra *So'ham*. O santo poeta se dirige ao buscador que tem dado voltas nas contas de seu *japa-mālā* “por tanto tempo” sem modificar as tendências de sua mente. Em termos de padrões mentais, Kabir refere-se aos padrões negativos de pensamentos e emoções que não nos permitem experienciar o êxtase do nosso próprio Ser verdadeiro.

Para transformar tais tendências, Kabir ensina, que, em vez disso, podemos dar voltas nas contas da mente com o mantra. Podemos fazer isso dedicando um tempo, ao longo do dia, para redirecionar a nossa mente, suavemente repetindo *ham* na inspiração e *so*, ou *sah*, na expiração. Ao fazer isso, dia após dia, nós transformamos e purificamos nossa percepção interior.

Kabir nos dá um outro insight sobre o poder do mantra pelo uso de um jogo de palavras em hindi. As palavras *man ka*, que significam “da mente,” tem exatamente a mesma pronuncia de *manka*, que significa “conta.” Através desse jogo de palavras, podemos entender que Kabir está nos ensinando sobre a profunda identidade entre a mente e o mantra como formas da Consciência.

Conforme pratica o mantra *So'ham*, você pode manter a percepção de que sua mente — *man* — é sagrada em sua natureza essencial. Sua mente e o mantra são manifestações do mesmo princípio divino. Conforme o mantra dá voltas nas contas da mente em direção à sua própria luz, você estará colocando a Mensagem de Gurumayi em prática. Ao fazer isto repetidas vezes, você reconhecerá o poder transformador desta prática em sua vida.



© 2019 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.