

Mālā Pherata Jug Bhayā

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

Has pasado las cuentas de tu *japa mālā* por tan largo tiempo,
pero las tendencias de tu mente no han cambiado.
Deja a un lado las cuentas que tienes en la mano;
pasa, en su lugar, las cuentas de tu mente con el mantra.

En este *doha*, el santo Kabir nos da una guía invaluable para nuestra práctica del mantra *So'ham*. El santo poeta se dirige al buscador que ha estado pasando las cuentas de su *japa-mālā* "por tan largo tiempo" sin cambiar las tendencias de su mente. Por tendencias de la mente, el santo Kabir se refiere a los patrones negativos de pensamientos y emociones que nos impiden experimentar la dicha de nuestro verdadero Ser.

Para transformar tales tendencias, Kabir enseña que podemos, en cambio, pasar las cuentas de la mente con el mantra. Es posible hacer esto dándonos un tiempo, a lo largo del día, para volver a enfocar nuestra mente, repitiendo con suavidad *ham* con la inhalación y *so* o *sah* con la exhalación. Al hacer esto día tras día, transformamos y purificamos nuestra percepción interna.

Kabir nos da otra visión sobre el poder del mantra con un juego de palabras que hace en hindi. Las palabras *man ka*, que significan 'de la mente', tienen la misma pronunciación exacta que *manka*, que significa 'cuenta'. Por medio de este juego de palabras, podemos entender que Kabir nos está enseñando acerca de la profunda identidad entre la mente y el mantra como formas de la Conciencia.

A medida que practicas el mantra *So'ham*, puedes mantenerte consciente de que tu mente —*man*— es sagrada en su naturaleza esencial. Tu mente y el mantra son manifestaciones del mismo principio divino. Al pasar el mantra la cuenta de la mente hacia su propia luz, estarás poniendo en práctica el Mensaje de Gurumayi. Conforme hagas esto una y otra vez, reconocerás el poder transformador de esta práctica en tu vida.

