

*Ahanta Sandoni So'ham Rashmi Ghei*  
Ein Abhanga von Jnaneshvar Maharaj

Refrain

Oh Kind des Gurus,  
gib das Ego auf und übernimm das Licht des Mantras *So'ham!*  
Du selbst wirst zum Absoluten werden.

Vers 1

Schon ein Bruchteil dieses Lichts ist wahr, alles andere ist bedeutungslos.  
Dann wohnst du in deinem eigenen wahren Wesen, welches jenseits des Weltlichen  
liegt.

Vers 2

Vergiss die Unterscheidungen nach Namen und Formen,  
halte dein Augenmerk auf *So'ham* gerichtet.  
Dann wirst du Freude erfahren.

Vers 3

Jnaneshvar sagt: „Mein Guru Nivrttinath hat mir dieses Geheimnis ins Ohr  
geflüstert,  
und mein Geist erfreut sich daran.“

In diesem *abhanga* nennt der Dichterheilige Jnaneshvar Maharaj aus Maharashtra seinen Zuhörer „Kind des Gurus“. Es ist eine liebevolle Weise, vom Schüler zu sprechen – als von jemandem, der die Lehren eines verwirklichten Meisters befolgt und übt.

„Gib das Ego auf“, so lehrt der Meister „und übernimm das Licht des Mantras *So'ham*“. Diese einfachen Worte enthalten eine tiefgründige Lehre für die Wiederholung von *So'ham*, was eine der Übungen ist, die uns Gurumayi gegeben hat, um ihre Botschaft für das Jahr 2019 in die Tat umzusetzen.

Wenn der Heilige Jnaneshvar uns drängt, „das Ego aufzugeben“, spricht er von unserer Identifikation mit der begrenzten Individualität, die uns davon abhält, unser eigenes Höchstes Selbst zu erfahren und zu erkennen. Die persönlichen Eigenschaften und die eigene Geschichte – ob man Ärztin, Teenager, Schachspieler oder Preisträgerin ist – sind nützlich bei der Erfüllung der eigenen Aufgaben in der Welt. Aber sie geben nur einen kleinen Teil dessen wieder, wer wir sind. Aus diesem Grund fordert uns der Dichterheilige auf, das Ego, die eingrenzenden Vorstellungen unserer selbst, durch das „Licht des Mantras *So'ham*“ zu ersetzen. Das bedeutet, nicht einfach nur die Worte zu wiederholen, sondern auch den Geist auf die strahlende Höchste Wahrheit auszurichten, die das Mantra verkörpert.

*So'ham* bedeutet wörtlich: „Ich bin Das“. Das Wort „*Das*“ verweist auf das Absolute, das göttliche Höchste Bewusstsein jenseits von Name und Gestalt, der Ursprung und die Substanz von allem, was existiert. *So'ham* bekräftigt unser Eins-Sein mit *Dem*.

Der erste Vers im *abhanga* nennt uns ein konkretes Mittel, um unseren Geist auf das Licht von *So'ham* auszurichten. „Schon ein Bruchteil dieses Lichts“, sagt der Heilige, „ist wahr, alles andere ist bedeutungslos.“ Wenn du die Wiederholung des Mantras *So'ham* übst, könnte es Augenblicke geben, in denen der Geist durch Gedanken oder Bilder abgelenkt ist. Diese wären dann ein Teil dessen, was bedeutungslos ist, und daher besteht keine Notwendigkeit, sich gegen sie zu wehren oder sich mit ihnen zu befassen. Lenke den Geist einfach immer wieder sanft auf das Mantra zurück.

Wenn du weiter das Mantra wiederholst, wird die Geschäftigkeit des Geistes mit der Zeit abklingen, und du wirst feststellen, dass du in der Süße deines innersten Wesens versunken bist. Solche Erfahrungen sind eine Manifestation des „Lichts von *So'ham*“.

Du kannst aus diesen Augenblicken Nutzen ziehen, wenn du dir die Zeit nimmst, über sie nachzudenken. Vielleicht möchtest du das, was du erfahren hast, im Tagebuch festhalten – in dem Bewusstsein, dass jeder erhaschte Schimmer dieses Lichts die Höchste Wahrheit offenbart. Wenn du diese Übung oft wiederholst, wird sich deine Sichtweise schrittweise verändern und das richtige Verständnis für dein wahres Wesen wird hervortreten. „Dann“, so sagt der Dichterheilige, „wirst du Freude erfahren“.

