

*Ahanta Sandoni So'ham Rashmi Ghei*  
Un *abhang*a de Jnaneshvar Maharaj

(Refrain)

Ô enfant du Guru,  
abandonne l'ego pour la lumière du mantra *So'ham* !  
Tu deviendras toi-même l'Absolu.

(Verset 1)

Même une petite fraction de cette lumière est vraie ; tout le reste est sans importance.  
Alors tu demeureras dans ta vraie nature, qui est transcendante.

(Verset 2)

Oublie les différences entre les noms et les formes, et maintiens ton attention sur  
*So'ham*.  
Alors tu connaîtras le bonheur.

(Verset 3)

Jnaneshvar dit : « Mon Guru Nivrattinath m'a révélé ce secret à l'oreille,  
et mon esprit s'en ravit. »

Dans cet *abhang*, Jnaneshvar Maharaj, un saint poète du Maharashtra, qualifie son interlocuteur « d'enfant du Guru », une manière affectueuse de parler d'un disciple – celui qui suit et met en pratique les enseignements d'un Maître réalisé.

« Abandonne l'ego, ordonne le saint, et prends la lumière du mantra *So'ham* ». Ces mots simples contiennent un enseignement profond pour pratiquer la répétition de *So'ham*, l'une des pratiques que Gurumayi nous a données pour mettre en application son Message pour 2019.

Quand Saint Jnaneshvar nous incite à « abandonner l'ego », il parle de notre identification avec l'individualité limitée, qui nous empêche de percevoir et reconnaître notre grand Soi. Nos caractéristiques individuelles et notre histoire personnelle – qu'on soit docteur, adolescent, joueur d'échecs ou lauréat d'un prix – sont utiles pour jouer notre rôle dans le monde. Mais elles ne reflètent qu'une petite facette de qui nous sommes. Pour cette raison, le saint poète nous demande de substituer à l'ego, à nos idées limitées sur nous-mêmes, « la lumière du mantra *So'ham* ». Cela implique de ne pas se contenter de répéter les mots, mais de concentrer l'esprit sur la Vérité radieuse qu'incarne le mantra.

*So'ham* signifie littéralement « Je suis Cela. » Le mot *Cela* désigne l'Absolu, la Conscience divine au-delà des noms et des formes, la source et la substance de tout ce qui existe. *So'ham* est une affirmation de notre unité avec Cela.

Le premier verset de l'*abhang* nous donne un moyen pratique pour concentrer notre esprit sur la lumière de *So'ham*. « Même une simple fraction de cette lumière, dit le saint, est vraie ; le reste est sans importance. » Quand vous pratiquez la répétition du mantra *So'ham*, il peut y avoir des moments où l'esprit est distrait par des pensées ou des images. Elles font partie de ces choses qui sont sans importance, il n'est donc pas nécessaire de vouloir leur résister ni de s'y laisser prendre. Simplement ramenez doucement l'esprit, chaque fois, au mantra.

Avec le temps, si vous continuez à répéter le mantra, l'activité de l'esprit va se calmer et vous vous retrouverez plongé dans la douceur de votre être le plus intime. Ces expériences sont une manifestation de la « lumière de *So'ham* ».

Vous pouvez tirer profit de ces moments en prenant le temps d'y réfléchir ensuite. Vous pouvez, par exemple, décrire votre expérience dans votre journal, en ayant conscience que chaque aperçu de cette lumière révèle la plus haute Vérité. Si vous pratiquez cela régulièrement, votre vision va se transformer progressivement et une compréhension juste de votre vraie nature va émerger. Alors, dit le saint poète : « vous connaîtrez le bonheur. »



© 2019 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.