

*Ahanta Sandoni So'ham Rashmi Ghei*  
Abhanga di Jnaneshvar Maharaj

(Ritornello)

O figlio del Guru,  
abbandona l'ego e prendi la luce del mantra *So'ham!*  
Tu stesso diventerai l'Assoluto.

(Verso 1)

Anche una minima parte di questa luce è vera; tutto il resto è irrilevante.  
Allora dimorerai nella tua vera natura, che è trascendente.

(Verso 2)

Dimentica le differenze tra nomi e forme e tieni l'attenzione su *So'ham*.  
Allora sperimenterai la felicità.

(Verso 3)

Jnaneshvar dice: "Il mio Guru Nivrattinath mi ha detto all'orecchio questo segreto,  
e la mia mente ne è felice".

In questo *abhaṅga*, il santo poeta del Maharashtra Jnaneshvar Maharaj si rivolge all'ascoltatore chiamandolo "figlio del Guru"; è un modo affettuoso di riferirsi al discepolo, a chi segue e pratica gli insegnamenti di un Maestro realizzato.

"Abbandona l'ego", esorta il santo, "e prendi la luce del mantra *So'ham*". Queste semplici parole racchiudono un profondo insegnamento sulla ripetizione di *So'ham*, una delle pratiche che Gurumayi ci ha dato per mettere in atto il suo Messaggio per il 2019.

Quando il santo Jnaneshvar ci incoraggia ad "abbandonare l'ego", sta parlando dell'identificazione con la nostra individualità limitata, che ci impedisce di sperimentare e riconoscere il nostro grande Sé. Le caratteristiche personali o la nostra storia - che siamo medici, adolescenti, giocatori di scacchi o vincitori di un premio - sono utili per svolgere il nostro ruolo nel mondo, ma mostrano solo una piccola parte di ciò che siamo. Per questo motivo, il santo poeta ci chiede di sostituire l'ego, le nozioni limitanti su noi stessi, con la "luce del mantra *So'ham*". Questo significa non solo ripetere le parole, ma anche concentrare la mente sulla Verità luminosa che il mantra incarna.

*So'ham* significa letteralmente "Io sono Quello". La parola *Quello* si riferisce all'Assoluto, la Coscienza divina al di là di nome e forma, la fonte e la sostanza di tutto ciò che esiste. *So'ham* è un'affermazione della nostra unità con Quello.

Il primo verso nell'*abhaṅga* ci fornisce un mezzo pratico per concentrare la mente sulla luce di *So'ham*. "Anche una minima parte di questa luce", dice il santo, "è vera; tutto il resto è irrilevante". Nel praticare la ripetizione del mantra *So'ham*, possono esserci dei momenti in cui la mente è distratta da pensieri o immagini. Fanno parte di quelle cose irrilevanti e quindi non c'è bisogno di resistervi o di intrattenervisi. Semplicemente, e con dolcezza, riportate la mente al mantra, continuamente.

Col passare del tempo, continuando a ripetere il mantra, l'attività della mente diminuirà, e vi troverete immersi nella dolcezza del vostro essere più intimo. Tali esperienze sono una manifestazione della "luce di *So'ham*".

Potete trarre beneficio da questi momenti concedendovi il tempo di rifletterci. Potete annotare sul diario ciò che avete sperimentato, con la consapevolezza che ogni barlume di quella luce rivela la Verità più alta. Ripetendo questa pratica, gradualmente la vostra visione cambierà, ed emergerà la giusta comprensione della vostra vera natura. "Allora", dice il santo poeta" sperimenterai la felicità".

