

## *Ahanta Sandoni So'ham Rashmi Ghei*

Um abhanga, por Jñaneshvar Maharaj

(Refrão)

Ó filho do Guru,  
Abandone o ego e apodere-se da luz do mantra *So'ham!*  
Assim você se tornará o Absoluto.

(Estrofe 1)

Até mesmo uma fração desta luz é verdadeira; tudo o mais é irrelevante.  
Então, você habitará em sua própria natureza verdadeira, que é  
transcendente.

(Estrofe 2)

Esqueça as diferenças entre nomes e formas e concentre sua atenção em  
*So'ham.*  
Então, você experimentará felicidade.

(Estrofe 3)

Jñaneshvar diz: “Meu Guru, Nivrattinath, contou este segredo em meu  
ouvido,  
E minha mente se deleita.”

Neste *abhang*a, o santo-poeta de Maharashtra, Jñaneshvar Maharaj, se refere ao seu ouvinte como “filho do Guru”, uma maneira afetuosa de se referir a um discípulo — aquele que segue e pratica os ensinamentos de um Mestre realizado.

“Abandone o ego”, o santo instrui, “e apodere-se da luz do mantra *So’ham*”. Estas palavras simples encapsulam um ensinamento profundo com relação à repetição de *So’ham*, uma das práticas que Gurumayi nos deu para colocar sua Mensagem para 2019 em ação.

Quando o santo Jñaneshvar nos incita a “abandonar o ego” ele está falando sobre nossa identificação com a individualidade limitada, que nos impede de experienciar e reconhecer nosso próprio Ser grandioso. A característica, ou história pessoal de cada um — sejam de um doutor, um adolescente, alguém que joga xadrez, ou do ganhador de um prêmio —, é útil para realizar o papel individual no mundo. Porém, essas características refletem somente uma porção limitada de quem somos. Por esta razão, o santo-poeta nos pede para substituir o ego, as noções limitadas sobre nós mesmos, com a “luz do mantra *So’ham*”. Isto significa não só repetir as palavras, mas também focar a mente na Verdade radiante que o mantra personifica.

*So’ham* literalmente significa “Eu sou Isso”. A palavra *Isso* se refere ao Absoluto, a Consciência divina, além do nome e da forma, a origem e a substância de tudo que existe. *So’ham* é uma afirmação de nossa unidade com *Isso*.

A primeira estrofe do *abhang*a nos dá um meio prático para focar nossa mente na luz de *So’ham*. “Mesmo uma fração desta luz”, o santo diz, “é verdadeira; tudo o mais é irrelevante”. Ao praticar a repetição do mantra

*So'ham*, talvez existam momentos em que a mente está distraída com pensamentos e imagens. Esses são parte das coisas irrelevantes, sendo assim não há necessidade de resistir ou se envolver com eles.

Simplesmente traga a mente com suavidade, de novo e de novo, de volta para o mantra.

Com o passar do tempo, à medida que continua a repetir o mantra, a atividade da mente irá diminuir e você se encontrará submerso na doçura de seu ser mais profundo. Tais experiências são uma manifestação da “luz de *So'ham*”.

Você pode se beneficiar desses momentos ao se permitir algum tempo para refletir sobre eles. Talvez você queira registrar em seu diário as experiências que teve, com a consciência de que cada breve olhar sobre esta luz revela a Verdade mais elevada. Ao realizar esta prática repetidas vezes, sua visão irá se transformar gradualmente, e o entendimento correto de sua verdadeira natureza emergirá. Então, o santo-poeta diz, “Você experimentará felicidade”.

