

## *Shri Bhagavad Gita 9.34*

Absorbe ton esprit en Moi, consacre-toi à Moi, accomplis toutes tes actions comme des offrandes à Moi et abandonne-toi à Moi seul. Ainsi, en absorbant tout ton être en Moi, en t'attachant à Moi comme ton but suprême, tu Me réaliseras pleinement.

*Śrī Bhagavad Gītā 9.34*

Traduction © 2019 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

Au verset 9.34 de la *Sri Bhagavad Gita*, le Seigneur Krishna nous indique comment le chercheur peut utiliser l'esprit pour atteindre l'union avec le Seigneur : il dit : *man-manah*, « absorbe ton esprit en Moi. » Une bonne compréhension du sens des mots « Moi » et « esprit » nous fournit des clés essentielles pour déchiffrer le message capital qui nous est ici donné. Quand le Seigneur Krishna utilise le mot « Moi », il se réfère à lui-même en tant qu'incarnation de la Conscience suprême. Ce faisant, il nous indique un moyen d'absorber l'esprit dans la Vérité suprême. De la même manière, dans son Message pour 2019, Gurumayi nous encourage à ramener l'esprit vers sa source, vers cet espace de lumière intérieure. Que se passe-t-il quand nous absorbons l'esprit dans le Seigneur, dans la Conscience suprême ? L'esprit devient ce sur quoi il médite. Quand le Seigneur Krishna nous donne pour instruction : « absorbe ton esprit en Moi », il nous invite à fondre notre conscience et notre identité personnelle dans la divinité lumineuse présente en nous-mêmes comme dans l'univers, à avoir une perception plus élevée de notre Soi véritable et du Soi présent en tout ce qui nous entoure.

Le Seigneur désigne le *Moi* véritable qui est ce que nous sommes : le pur *Je suis*, le Soi suprême, le Seigneur intérieur. Cette compréhension plus profonde reflète l'enseignement essentiel du Siddha Yoga : Dieu demeure en nous *en tant que nous*.

Les enseignements et les pratiques du Siddha Yoga nous donnent le moyen d'absorber notre esprit dans le fondamental « Je suis ». En mettant activement en œuvre les enseignements de Gurumayi dans notre vie quotidienne et dans nos pratiques spirituelles, notre esprit conscient et notre subconscient s'affinent et s'éclairent, notre cœur se tourne de plus en plus vers notre nature divine.

Le Message de Gurumayi pour 2019 nous indique clairement comment précisément s'y prendre pour obtenir cette transformation de notre perception, cette absorption dans la Conscience suprême :

Attirez l'esprit vers son essence.  
Laissez l'esprit percevoir sa luminescence.  
Répétez cette pratique.  
Savourez sa bénédiction.

En mettant en pratique le Message de Gurumayi de manière répétée, avec concentration et dévotion, nous nous absorbons dans la lumière et la félicité du Soi. Un moyen d'y parvenir consiste à laisser l'esprit s'absorber dans le mantra *So'ham*, « Je suis Cela ». En laissant l'esprit s'absorber en *So'ham* et en couplant la répétition du mantra avec le rythme du souffle qui entre et qui sort, nous nous absorbons dans notre propre divinité intérieure. De cette façon, notre perception de notre identité passe progressivement de notre « moi » ordinaire et habituel au « Je suis » rayonnant et éternellement présent du Soi.

