

Shri Bhagavad Gita 9.34

Assorbi la tua mente in Me, sii devoto a Me, compi tutte le tue azioni come offerta a Me e abbandonati a Me solo. In questo modo, assorbendo il tuo intero essere in Me, tenendo Me come la tua meta suprema, avrai la piena comprensione di Me.

Śrī Bhagavad Gītā 9.34

Traduzione © 2019 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

Nel versetto 9.34 della *Śrī Bhagavad Gītā*, con le parole *man-manah*, "Assorbi la tua mente in Me", il Signore Krishna ci spiega come il cercatore possa usare la mente per raggiungere l'unità con il Signore. Comprendere il significato delle parole "Me" e "mente", in questo commento, fornisce indizi essenziali per svelare il potente messaggio che ci viene dato. Quando il Signore Krishna usa la parola "Me", si riferisce a se stesso quale incarnazione della Coscienza suprema. Così indica un modo per assorbire la mente nella più alta Verità. Similmente, nel suo Messaggio per il 2019, Gurumayi ci incoraggia a riportare la mente alla sua sorgente, a quel luogo di splendore interiore. Cosa succede quando assorbiamo la mente nel Signore, nella Coscienza suprema? La mente diventa ciò su cui medita. Quando il Signore Krishna ci istruisce dicendo "assorbi la tua mente in Me", ci sta indicando di assorbire la consapevolezza e l'identità di noi stessi nella divinità radiosa che è in noi e nel mondo, e di avere una percezione elevata del nostro vero Sé e del Sé in ogni cosa intorno a noi. Il Signore ci sta mostrando il vero *Io* che siamo: il puro *Io sono*, il grande Sé, il Signore

interiore. Questa comprensione più profonda riflette gli insegnamenti fondamentali del Siddha Yoga: Dio dimora in noi *come noi*.

Gli insegnamenti e le pratiche del Siddha Yoga ci danno i mezzi per assorbire la mente nell'*Io sono* fondativo. Impegnandoci attivamente con gli insegnamenti di Gurumayi nella vita quotidiana e nelle pratiche spirituali, la mente conscia e subconscia si affina e alleggerisce, e il cuore si rivolge sempre di più verso la nostra natura divina.

Il messaggio di Gurumayi per il 2019 ci dà una guida chiara su come raggiungere esattamente questa trasformazione della consapevolezza, questo assorbimento nella Coscienza suprema:

Attira la mente alla sua essenza.

Consenti alla mente di sperimentare la sua luminescenza.

Ripeti questa pratica.

Gioisci della sua benedizione.

Praticando ripetutamente il Messaggio di Gurumayi con attenzione e devozione, ci assorbiamo nella gioia e nello splendore del Sé. Un modo in cui possiamo farlo è assorbendo la mente nel mantra *So'ham*, "Io sono Quello". Consentendo alla mente di assorbirsi in *So'ham* e abbinando il mantra al respiro che entra ed esce, ci assorbiamo nella divinità interiore. Così spostiamo gradualmente la nostra consapevolezza e identità dall' "io" ordinario e quotidiano all' "Io sono" del Sé, radioso e sempre presente.

