

## *Shri Bhagavad Gita 9.34*

Absorva sua mente em Mim, seja devotado a Mim, realize todas as suas ações como uma oferenda a Mim, e entregue-se somente a Mim. Desta maneira, ao absorver todo o seu ser em Mim, tendo em Mim seu objetivo supremo, você Me realizará plenamente.

*Śrī Bhagavad Gītā 9.34*

Tradução © 2019 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

No verso 9.34 da *Śrī Bhagavad Gītā*, o Senhor Krishna compartilha conosco a maneira como um buscador pode usar a mente para alcançar a unidade com o Senhor, ao dizer *man-manah*, “absorva sua mente em Mim”. Entender o significado das palavras “Mim” e “mente” neste comentário oferece dicas essenciais que revelarão a mensagem poderosa que estamos recebendo. Quando o Senhor Krishna usa a palavra “Mim”, ele está se referindo a si mesmo como encarnação da Consciência suprema. Desta forma está indicando uma maneira de absorver a mente na mais elevada Verdade. Similarmente, em sua Mensagem para 2019, Gurumayi nos encoraja a guiar a mente de volta para a sua origem, para este lugar de esplendor interior. O que acontece quando absorvemos a mente no Senhor, na Consciência suprema? A mente se torna aquilo em que medita. Quando Senhor Krishna nos instrui “absorva sua mente em Mim”, ele está nos direcionando para que absorvemos nossa própria consciência e identidade individual na radiante divindade dentro de nós mesmos e do mundo — para que tenhamos uma percepção elevada do nosso verdadeiro Ser e do Ser interior de tudo que está ao nosso redor. O Senhor está nos direcionando para o verdadeiro *Mim* que nós mesmos somos: o puro *Eu*

*Sou*, o Ser grandioso, o Senhor interior. Este entendimento mais profundo reflete os ensinamentos essenciais de Siddha Yoga — que Deus habita em nós *como nós*.

As práticas e os ensinamentos de Siddha Yoga nos fornecem os meios para absorver nossa mente neste “Eu Sou” essencial. Ao nos engajarmos ativamente nos ensinamentos de Gurumayi em nossas vidas diárias e em nossas práticas espirituais, nossa mente consciente e subconsciente é refinada e iluminada, e nosso coração se volta cada vez mais para nossa natureza divina.

A Mensagem de Gurumayi para 2019 nos dá uma orientação clara sobre como realizar exatamente esta transformação de nossa consciência, esta absorção na Consciência suprema:

**Conduza a mente para a sua essência.  
Permita à mente ter a experiência de sua luminescência.  
Repita esta prática.  
Desfrute sua bênção.**

Ao praticar a Mensagem de Gurumayi repetidas vezes, com foco e devoção, nos absorvemos no êxtase e no esplendor do Ser. Uma maneira de fazer isso é absorvendo nossa mente no mantra *So'ham*, ou “Eu Sou Isso”. Ao permitir que a mente se absorva em *So'ham* e combinando isto com a inspiração e a expiração, estamos nos absorvendo em nossa própria divindade interior. Desta maneira, gradualmente mudamos nossa consciência e identidade com o nosso "eu" cotidiano, comum, para o radiante e sempre presente "Eu Sou" do Ser.

