

## *Shri Bhagavad Gita 9.34*

Absorbe tu mente en Mí, sé Mi devoto, realiza todas tus acciones como una ofrenda para Mí, y entrégate solo a Mí. De esta manera, absorbiendo todo tu ser en Mí, manteniéndome a Mí como tu meta suprema, Me vas a alcanzar plenamente.

*Śrī Bhagavad Gītā 9.34*

Traducción al inglés © 2019 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

En la estrofa 9.34 de la *Śrī Bhagavad Gītā*, el Señor Krishna comparte con nosotros la manera en que un buscador puede usar la mente para alcanzar la unidad con el Señor, diciendo *man-manah*, “absorbe tu mente en Mí”.

Comprender el significado de las palabras "Mi" y "mente" escritas en este comentario proporciona pistas esenciales para develar el poderoso mensaje que se nos está dando. Cuando el Señor Krishna usa la palabra "Mi", se está refiriendo a sí mismo como una encarnación de la Conciencia suprema. De esta manera, está indicando una forma de absorber la mente en la Verdad más elevada. Del mismo modo, en su Mensaje para 2019, Gurumayi nos insta a guiar la mente de regreso a su origen, a este lugar de resplandor interior. ¿Qué sucede cuando absorbemos la mente en el Señor, en la Conciencia suprema? La mente se convierte en aquello en lo que medita. Cuando el Señor Krishna nos instruye a "absorber tu mente en Mí", nos está indicando que absorbamos nuestra conciencia e identidad propias en la radiante divinidad dentro de nosotros mismos y del mundo, a que tengamos una percepción enaltecida de nuestro verdadero Ser y del Ser dentro de todo aquello que nos rodea. El Señor nos está dirigiendo hacia el verdadero Yo que somos nosotros mismos: el *Yo soy* puro, el

gran Ser, el Señor interior. Este entendimiento más profundo refleja las enseñanzas centrales de Siddha Yoga: que Dios habita dentro de nosotros *como nosotros*.

Las enseñanzas y prácticas de Siddha Yoga nos proporcionan los medios para absorber nuestra mente en el "Yo soy" fundamental. Al compenetrarnos activamente en las enseñanzas de Gurumayi en nuestra vida diaria y en nuestras prácticas espirituales, nuestra mente consciente y subconsciente se refinan y aligeran, y nuestro corazón se dirige cada vez más hacia nuestra naturaleza divina.

El Mensaje de Gurumayi para 2019 nos proporciona una guía clara sobre cómo lograr de forma precisa esta transformación de nuestra conciencia, esta absorción en la Conciencia suprema:

Atrae a la mente a su esencia.

Permite a la mente experimentar su luminiscencia.

Repite esta práctica.

Disfruta su bendición.

Al practicar el Mensaje de Gurumayi repetidamente con enfoque y devoción, nos absorbemos en la dicha y resplandor del Ser. Una forma en que podemos hacerlo es absorbiendo nuestra mente en el mantra *So'ham*, o "Yo Soy Eso". Al permitir que la mente se absorba en *So'ham*, y combinándola con la salida y entrada de nuestra respiración, estamos absorbiéndonos en nuestra propia divinidad interior. De esta manera, gradualmente trasladando nuestra conciencia e identidad de nuestro "yo" cotidiano y ordinario al "Yo soy" radiante y siempre presente del Ser.



© 2019 SYDA Foundation®. Derechos reservados.