

Śrī Bhagavad Gītā 6.26

Ganz gleich, was den Geist umherwandern lässt,
wenn er ruhelos und unstet ist – der Yogi sollte den Geist immer wieder
in die Wonne des Höchsten Selbst zurücklenken.ⁱ

Śrī Bhagavad Gītā 6.26

Erläuterung:

In diesem Vers aus der *Śrī Bhagavad Gītā* spricht Krishna über das regelmäßige Bemühen, das ein *sādhaka*, ein auf dem spirituellen Weg befindlicher Suchender, aufbringen muss, um den Geist an seine wahre Natur zu erinnern: das Selbst.

Wenn Krishna *yato yato* sagt, lehrt er, dass ein *sādhaka* ungeachtet der Ursache für die Ruhelosigkeit und das Umherwandern des Geistes diesen immer und immer wieder sanft zur Freude des höchsten Selbst zurücklenken muss.

Krishna weist auf eine wichtige Übung auf dem spirituellen Weg hin, auf die Übung *smaraṇa*, das Erinnern. Wenn wir bemerken, dass der Geist sich in Gedanken und Gefühlen verfängt, die uns vom höchsten Selbst wegführen, können wir die Wahl treffen, uns daran zu erinnern, den Geist zu seiner wahren Natur, dem Licht des Selbst, zurückzulenken.

Sich zu erinnern und immer wieder zu erinnern ist ein *niyama*, eine Übung, die sich durch Regelmäßigkeit und eigenen Bemühen auszeichnet. Durch Übung verankert sich der Geist allmählich in der dauerhaften Erkenntnis der Höchsten Wahrheit. Letztendlich weiß und erlebt der Geist zu jeder Zeit, dass er *So'ham* ist, das höchste Selbst.

i Deutsche Übersetzung nach der englischen Fassung © SYDA Foundation 2019



© 2019 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.