

Śrī Bhagavad Gītā 6.26

Quelle que soit la cause du vagabondage de l'esprit agité et instable, le yogi devrait sans cesse le pousser à revenir se délecter dans le Soi.ⁱ

Śrī Bhagavad Gītā 6.26

Commentaire :

Dans ce verset de *Śrī Bhagavad Gītā*, le Seigneur Krishna parle de l'effort régulier qu'un *sādhaka*, un chercheur sur la voie spirituelle, doit faire pour rappeler à l'esprit sa véritable nature – le Soi.

En employant les termes *yato yato*, le Seigneur Krishna enseigne dans ce verset que quelle que soit la cause de l'agitation et du vagabondage de l'esprit, un *sādhaka* doit le ramener sans cesse avec douceur à la joie du Soi.

Le Seigneur Krishna fait allusion à une pratique importante sur la voie spirituelle, la pratique de *smaraṇa*, le rappel. Quand nous nous apercevons que l'esprit est pris dans des pensées et des sentiments qui l'éloignent du Soi, nous pouvons choisir de nous rappeler de le ramener vers sa nature véritable, la lumière du Soi.

Se rappeler, et se rappeler sans cesse, est un *niyama*, une forme d'effort personnel à accomplir avec régularité. Avec le temps, grâce à la pratique, l'esprit s'ancre dans la connaissance permanente de la Vérité. L'esprit finit par avoir à tout moment l'expérience et la certitude d'être *So'ham*, le Soi suprême.



† D'après la traduction anglaise © SYDA Foundation 2019