

Śrī Bhagavad Gītā 6.26

Qualunque sia la causa che spinge la mente irrequieta e instabile a vagare, lo yogi dovrebbe continuamente riportarla alla gioia nel Sé.

Śrī Bhagavad Gītā 6.26

Commento:

In questo verso della *Śrī Bhagavad Gītā*, il Signore Krishna parla dello sforzo regolare che il *sādhaka*, il cercatore sul sentiero spirituale, deve fare per ricordare alla mente la sua vera natura: il Sé.

Dicendo *yato yato*, il Signore Krishna in questo verso insegna che, indipendentemente dalla causa dell'inquietudine e del vagare della mente, il *sādhaka* dovrebbe riportarla dolcemente alla gioia del Sé, continuamente.

Il Signore Krishna allude a una pratica importante sul sentiero spirituale, la pratica di *smaraṇa*, il ricordo. Quando ci accorgiamo che la mente è intrappolata in pensieri e sentimenti che ci portano lontano dal Sé, abbiamo una scelta: ricordarci di riportare la mente alla sua vera natura, la luce del Sé.

Il ricordo e il ricordare ancora sono *niyama*, una forma di sforzo personale da sostenere con regolarità. Nel tempo, con la pratica, la mente diviene stabile in una salda conoscenza della Verità. La mente impara a conoscere e a sperimentare in ogni momento di essere *So'ham*, il Sé supremo.

