

Śrī Bhagavad Gītā 6.26

Seja qual for a razão para a mente inquieta e instável ficar vagueando, o yogue deve, repetidas vezes, trazê-la de volta para o deleite do Ser. ¹

Śrī Bhagavad Gītā 6.26

Comentário:

Neste verso do *Śrī Bhagavad Gītā*, o Senhor Krishna fala sobre o esforço regular que um *sādhaka*, um buscador no caminho espiritual, precisa fazer para relembrar a mente de sua verdadeira natureza — o Ser.

Ao dizer *yato yato*, neste verso o Senhor Krishna ensina que independente do porquê a mente é inquieta e fica vagueando, um *sādhaka* deve, com gentileza, trazê-la de volta para o deleite do Ser, repetidas vezes.

O Senhor Krishna faz menção a uma prática importante no caminho espiritual, a prática do *smaraṇa*, lembrança. Quando percebemos que a mente está enredada em pensamentos e sentimentos que nos afastam do Ser, temos a opção de lembrar de trazê-la de volta para a sua verdadeira natureza, para a luz do Ser.

Lembrar-se e relembrar-se é *niyama*, uma forma de auto esforço que praticamos com regularidade. Com o tempo, através da prática, a mente se estabelece na firme sabedoria da Verdade. A mente passa a compreender e a experienciar, o tempo todo, que ela é *So'ham*, o Ser supremo.

¹ Tradução em inglês © SYDA Foundation 2019).

