

## Śrī Bhagavad Gītā 6.26

Cada vez que la mente se desvíe por ser inquieta y cambiante, se la colocará bajo el dominio del Ser mismo, impidiendo que se mueva por otras causas.<sup>1</sup>

Śrī Bhagavad Gītā 6.26

### **Comentario:**

En este verso de la *Śrī Bhagavad Gītā*, el Señor Krishna habla acerca del esfuerzo constante que un *sādhaka*, un buscador en el sendero espiritual, necesita hacer para recortar a la mente su verdadera naturaleza, el Ser.

Cuando en este verso el Señor Krishna dice *yato yato*, enseña que sin importar la causa de la inquietud y del divagar de la mente, el *sādhaka* debe traerla nuevamente, con suavidad, a la alegría del Ser una y otra vez.

El Señor Krishna hace alusión a una importante práctica en el sendero espiritual, la práctica de *smaraṇa*, recordar. Cuando reconocemos que la mente ha quedado atrapada en pensamientos y sentimientos que nos alejan del Ser, tenemos la opción de recordar traerla de regreso a su verdadera naturaleza, la luz del Ser.

Recordar y volver a recordar es un *niyama*, una forma de auto-esfuerzo que sostenemos con constancia. Al paso del tiempo, a través de esta práctica, la mente se establece en el conocimiento firme de la Verdad. La mente llega a saber y a experimentar en todo momento que es *So'ham*, el Ser supremo.



© 2019 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

<sup>1</sup> Bhagavad Gītā . Edición de Consuelo Martín. Edit. Trotta. Madrid, 1997.