

Assaporare le parole di Baba

Commento 2

di Rami Curry-Sartori

Baba Muktananda insegna:

Quando fai il tuo lavoro, fallo con il Sé in mente.¹

In questa concisa affermazione, Baba collega la più pratica delle attività quotidiane, il “lavoro”, alla realtà più sublime ed elevata, “il Sé”. Così facendo ci guida ad accedere alla nostra natura essenziale nel momento in cui ci impegniamo nei compiti quotidiani. Sì, proprio ora, oggi, in quello che state facendo, potete sperimentare le più alte aspirazioni spirituali. Com’è possibile questo?

Per darvi modo di contemplare e applicare l’insegnamento di Baba, ne ricavo tre parole principali da esplorare: “lavoro”, “mente” e “Sé”.

Uno sguardo ai tre termini

Una parola sanscrita per **lavoro** è कर्मन् (*karman*), che significa anche “attività, dovere, impiego, occupazione, impegno, responsabilità, compito”. Si può tradurre anche “ciò che dovrebbe essere fatto”. Riflettendo su queste parole associate a *karman*, forse ciò che ci viene in mente per prima cosa è la nostra professione o i vari ruoli nella vita – ad esempio il manager, l’insegnante, il genitore o lo studente. In un senso più ampio, il lavoro può essere qualsiasi compito che svolgiamo per adempiere alle nostre varie responsabilità. Dobbiamo occuparci delle necessità della vita, non solo guadagnare denaro ma anche pulire casa, acquistare cibo, prenderci cura della famiglia, dare un contributo alla nostra comunità e così via. Dato che il lavoro occupa così tante ore della giornata, come possiamo perseguire la meta della *sāadhanā* mentre siamo impegnati in quel lavoro? Baba risponde a questa domanda, insegnandoci a fare il nostro lavoro “con il Sé in mente”.

La **mente** si può comprendere e definire in una miriade di modi. In sanscrito, una parola per “mente” è मनस् (*manas*), che significa anche “cognizione, immaginazione, coscienza, intelligenza, comprensione, pensiero, riflessione, intenzione, inclinazione, umore, cuore”. Da ciò possiamo dedurre che la mente è uno strumento di intelligenza e comprensione. Un modo di tenere il Sé “in mente” in relazione al lavoro è usare l’intelligenza e il potere della mente per sfruttare le nostre energie, allineare i pensieri con la saggezza del Sé, e scegliere pensieri e azioni che facciano del bene, basati su quella saggezza.

Con le pratiche spirituali rafforziamo la capacità di scegliere ciò a cui pensare, ciò che “teniamo in mente”. Studiamo la natura della mente; facciamo amicizia con la mente e la concentriamo, così che riposi sempre di più nel Sé. Di conseguenza impariamo che il luogo in cui poniamo la mente, attimo per attimo, influisce direttamente sulla qualità delle nostre azioni e sui risultati del nostro lavoro. Alla luce di questo, possiamo apprezzare l’importanza di tenere il Sé in mente quando svolgiamo il nostro lavoro. Proprio come possiamo tenere in mente, con affetto, un amico o un familiare, mentre cuciniamo o scegliamo un regalo per lui, così possiamo dedicarci ai compiti quotidiani con il pensiero di onorare il Sé. Con ogni azione possiamo tenere in mente il Sé come la meta di tutto ciò che facciamo, e ricordare: “Dedico questa azione al Sé”.

Un termine sanscrito per il Sé è आत्मन्, *ātman*, che letteralmente significa “ciò che respira e che pervade tutto”. È l’anima suprema, il principio unificante della vita, la nostra natura essenziale. Il Sé è l’energia universale, che pulsa costantemente dentro e intorno a noi, in tutte le cose. Baba insegna che il Sé è la meta della *sādhana*. Quando teniamo in mente il Sé mentre compiamo delle azioni, facciamo la pratica di essere pienamente presenti in ogni momento, ascoltiamo la voce tranquilla della chiarezza e della saggezza e scegliamo la risposta più benefica. Ciò può esprimersi nel dare conforto ad una persona, nel fornire una soluzione creativa o nell’agire per produrre qualcosa di necessario. Il nostro lavoro, “ciò che dovrebbe essere fatto”, diventa un mezzo per realizzare lo scopo della nostra vita e compiere il nostro dharma personale.

Applicare le parole di Baba

Quindi, in termini pratici, in che modo potete tenere in mente il Sé, quando fate il vostro lavoro? Vorrei descrivervi come metto in pratica l'insegnamento di Baba nel lavoro che svolgo io. Un aspetto importante del mio lavoro è sviluppare testi scritti e seminari. Lo faccio nel mio ufficio a casa. Ci sono diverse semplici azioni, ispirate agli insegnamenti Siddha Yoga, che ho integrato nel modo in cui mi approccio al lavoro, e che mi aiutano a tenere in mente il Sé.

- All'inizio della giornata o di un nuovo progetto, spesso dedico un momento a cantare dei mantra davanti alla *pūjā*, offrendo l'intenzione che il mio lavoro sia infuso della saggezza del Sé.
- Generalmente mi prendo qualche minuto per preparare il luogo di lavoro, rivedere l'agenda e stabilire le priorità. Tutto ciò favorisce un senso di chiarezza e di scopo—qualità del Sé.
- Durante la giornata, faccio delle pause per sostenere il flusso di energia nel corpo: mi appoggio all'indietro, osservo la sensazione della schiena sulla sedia e sento il contatto dei piedi sul pavimento. Con questo cambiamento nella postura fisica, il respiro si rilassa e mi riconnetto con la prospettiva ampia del Sé.
- A volte, lascio la scrivania e trascorro qualche momento in mezzo alla natura, facendo una passeggiata intorno all'isolato o anche semplicemente uscendo dalla porta di casa per sentire il sole e respirare aria fresca.
- Quando scrivo, a volte sto solo tranquillamente seduta, per essere ricettiva alle intuizioni e alla conoscenza che emergono dall'interno.
- Infine, spesso immagino la persona per cui sto scrivendo o con cui sto lavorando, ricordando il Sé in quella persona, e pensando a come il mio lavoro può aiutarla a contattare e a far emergere le qualità del Sé.

Questi metodi per tenere in mente il Sé hanno un impatto molto benefico sul mio lavoro. Al contempo, non sono sempre facili da praticare: magari mi faccio prendere

dalla frenesia della produttività, dallo scoraggiamento di fronte agli ostacoli, o dall'attaccamento ai risultati desiderati. Quindi è uno sforzo continuo essere consapevole, perseverante, e compassionevole con me stessa, nello scoprire come tenere in mente il Sé quando lavoro. E il frutto di questo sforzo è davvero dolce. Quando rifletto alla fine della giornata, o faccio il resoconto di un progetto completato, prendo nota dei modi in cui ho sperimentato il Sé: un senso di tranquillità, la gioia dell'entusiasmo, una fonte di ispirazione, la benedizione della compassione o la convinzione di agire con coraggio. Con il Sé in mente, il lavoro si trasforma in una pratica spirituale sublime.

L'insegnamento di Baba è:

Quando fai il tuo lavoro, fallo con il Sé in mente.

Prendetevi un momento per immaginare Baba che dice queste parole direttamente a voi.

Come potreste applicare l'insegnamento di Baba?

Individuate un vostro compito specifico e pensate a come potreste svolgerlo con il Sé in mente.

Immaginate i benefici di questa pratica per voi, per chi è intorno a voi, e per il mondo.



© 2021 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

¹ Swami Muktananda, *I Have Become Alive* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1992)