Saboreando as Palavras de Baba
Comentário 2
Por Rami Curry-Sartori

Baba Muktananda ensina:

Quando faz seu trabalho, deve fazê-lo com o Ser na mente.[1]

Nesta afirmação concisa, Baba associa a atividade diária mais prática, o trabalho, com a mais sublime, elevada realidade, o Ser. Ao fazer isso, ele nos orienta a acessar nossa natureza essencial enquanto realizamos nossas tarefas diárias. Sim, agora mesmo, hoje, no que já está fazendo, você pode experienciar suas aspirações espirituais mais elevadas. Como isso é possível?

Para lhe dar formas de contemplar e aplicar o ensinamento de Baba, vou destacar três palavras principais para explorar: "trabalho", "mente" e "Ser".

Analisando os três termos

Uma palavra sânscrita para **trabalho** é कर्मन् (*karman*), que também significa "atividade, dever, emprego, ocupação, obrigação, responsabilidade, tarefa". Pode também ser traduzida como "o que precisa ser feito". Ao refletir sobre essas palavras associadas com *karman*, talvez a primeira coisa que venha à mente é nossa vocação ou nossos diferentes papéis na vida — por exemplo, gerente, professor, pai, mãe ou estudante. Num sentido mais amplo, trabalho pode ser qualquer tarefa que fazemos para cumprir nossas várias responsabilidades. Precisamos cuidar das necessidades da vida, não apenas ganhar dinheiro, mas também limpar a casa, comprar comida, cuidar da família, contribuir para a comunidade e

assim por diante. Uma vez que o trabalho ocupa tantas horas do nosso dia, como podemos perseguir a meta da *sādhanā* enquanto nos dedicamos a esse trabalho? Baba responde a essa questão nos ensinando a fazer nosso trabalho "com o Ser na mente".

A **mente** pode ser compreendida e definida de inúmeras formas. Em sânscrito, uma palavra para mente é मनस् (*manas*), que também pode significar "cognição, imaginação, consciência, inteligência, entendimento, pensamento, reflexão, intenção, tendência, humor, coração". Com isso podemos concluir que a mente é o instrumento da inteligência e do entendimento. Uma forma de manter o Ser "na mente" em relação ao trabalho é utilizando a inteligência e o poder da mente para mobilizar nossas energias, alinhar nossos pensamentos com a sabedoria do Ser e escolher pensamentos e ações benéficas baseados nessa sabedoria.

Através das nossas práticas espirituais, fortalecemos nossa habilidade de escolher sobre o que pensamos, o que "mantemos na mente". Estudamos a natureza da mente; ficamos amigos da mente e a focamos para que ela repouse cada vez mais no Ser. Como resultado, aprendemos que onde colocamos a mente a cada momento afeta diretamente a qualidade das nossas ações e os resultados do nosso trabalho. Considerando tudo isso, podemos apreciar a importância de manter o Ser na mente ao realizar nosso trabalho. Assim como podemos pensar amorosamente em um amigo ou membro da família enquanto cozinhamos uma refeição ou escolhemos um presente para eles, podemos encarar nossas tarefas diárias com o pensamento de honrar o Ser. Em cada ação podemos manter o Ser na mente como a meta de tudo que fazemos e lembrar: "Eu dedico esta ação ao Ser."

Um termo sânscrito para o **Ser** é आत्मन् (*ātman*), que significa literalmente "aquilo que respira e que é onipresente". É a alma suprema, o princípio unificador da vida, nossa natureza essencial. O Ser é a energia universal que está constantemente pulsando em nosso interior e ao nosso redor, em

todas as coisas. Baba ensina que o Ser é a meta da *sādhanā*. Quando mantemos o Ser na mente ao realizar ações, praticamos estar plenamente presentes em cada momento, ouvimos a voz silenciosa da clareza e da sabedoria e escolhemos a atitude mais benéfica. Isso pode assumir a forma de confortar alguém, oferecer uma solução criativa ou atuar para produzir algo que é necessário. Nosso trabalho — "o que precisa ser feito" — se torna um veículo através do qual podemos reconhecer o propósito da nossa vida e cumprir nosso dharma individual.

Aplicando as palavras de Baba

Como você pode então, de forma prática, manter o Ser na mente enquanto desempenha seu trabalho? Vou descrever agora como coloco em prática o ensinamento de Baba no meu trabalho. Um aspecto significativo do meu trabalho é desenvolver materiais escritos e workshops. Realizo esse trabalho no meu *home office*. Existem várias ações simples, inspiradas nos ensinamentos de Siddha Yoga, que eu integrei na maneira como encaro meu trabalho e que me apoiam em manter o Ser na mente.

- No início do meu dia, ou quando começo um projeto novo, eu frequentemente dedico um momento para cantar mantras em frente ao meu *pūjā* e oferecer minha intenção de que meu trabalho seja permeado pela sabedoria do Ser.

- Geralmente dedico alguns minutos a preparar meu local de trabalho, rever minha agenda e organizar as tarefas por ordem de prioridade. Tudo isso contribui para uma sensação de clareza e intenção — qualidades do Ser.

- No decorrer do dia, faço pausas para sustentar o fluxo de energia no meu corpo — eu me inclino para trás, percebo a sensação das minhas costas na cadeira e sinto o contato dos meus pés com o chão. Com essa mudança na minha postura física, minha respiração se solta e eu me reconecto com a perspectiva espaçosa do Ser.

- De vez em quando, eu saio da minha mesa e passo algum tempo em contato com a natureza, seja fazendo uma caminhada pelo bairro ou simplesmente saindo pela porta da frente para sentir o sol e respirar ar fresco.

- Às vezes, quando estou escrevendo, eu simplesmente permaneço em silêncio para ficar receptivo aos insights e ao conhecimento que surge internamente.

- Finalmente, eu muitas vezes visualizo a pessoa para quem estou escrevendo ou com quem estou trabalhando, lembrando-me do Ser dentro daquela pessoa e considerando como meu trabalho pode ajudá-la a acessar e trazer à tona os atributos do Ser.

Esses métodos para manter o Ser na mente têm um impacto profundamente benéfico no meu trabalho. Ao mesmo tempo, não são sempre fáceis de praticar — posso ser capturado pela euforia de ser produtivo, o desânimo frente aos obstáculos ou o apego aos resultados desejados. Portanto, é um esforço contínuo para ser consciente, persistente e compassivo comigo mesmo enquanto descubro como manter o Ser na mente durante o trabalho. E o fruto desse esforço é tão doce. Ao refletir no final do dia ou rever um projeto concluído, eu faço anotações sobre as formas como experienciei o Ser — uma sensação de tranquilidade, o deleite do entusiasmo, uma onda de inspiração, a bênção da compaixão ou a convicção de agir com coragem. Com o Ser na mente, o trabalho se transforma numa prática espiritual sublime.

O ensinamento de Baba é:

Quando faz seu trabalho, deve fazê-lo com o Ser na mente.

Pare um momento para imaginar Baba falando essas palavras diretamente para você.

Como seria para você aplicar o ensinamento de Baba?

Identifique uma tarefa específica que você faz e considere como poderia realizar essa tarefa com o Ser na mente.

Visualize os benefícios dessa prática para você, para os que estão à sua volta e para o seu mundo.

© 2021 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

[1] Swami Muktananda, *Encontrei a Vida*, (Editora Vozes, Petrópolis, Brasil, edição de 1993), p. 73.