

Saborear las palabras de Baba

Comentario 2

por Rami Curry-Sartori

Baba Muktananda enseña:

Cuando hagas tu trabajo, deberás hacerlo teniendo en mente al Ser.¹

En esta afirmación concisa, Baba vincula la actividad cotidiana más práctica —el trabajo— con la más sublime y exaltada realidad: el Ser. Al hacerlo, nos lleva a contactar nuestra naturaleza esencial cuando participamos en nuestras tareas diarias. Sí, ahora mismo, hoy, en lo que ya estás haciendo, puedes experimentar tus aspiraciones espirituales más elevadas. ¿Cómo es esto posible?

Para darte formas de contemplar y aplicar la enseñanza de Baba, extraeré tres palabras principales para explorar: “trabajo”, “mente” y “Ser”.

Examinando los tres términos

Una palabra sánscrita para **trabajo** es कर्मन् (*karman*), que también tiene los significados “actividad, deber, empleo, ocupación, obligación, responsabilidad, tarea”.

Adicionalmente, puede ser traducido como “lo que debe ser hecho”. Al reflexionar en esas palabras relacionadas con *karman*, tal vez lo primero que viene a la mente es nuestra vocación o nuestros diversos roles en la vida, por ejemplo: gerente, profesor, padre, o estudiante. En un sentido más amplio, el trabajo puede comprender también toda tarea que hagamos para llevar a cabo nuestras diversas responsabilidades.

Debemos atender las necesidades de la vida, no solo ganar dinero sino limpiar nuestra casa, comprar comida, cuidar a nuestra familia, contribuir a nuestra comunidad, etcétera. Dado que el trabajo ocupa tantas horas de nuestro día, ¿cómo podemos permanecer en la meta de la *sādhana* mientras estamos ocupados justo con el trabajo? Baba responde esta pregunta, enseñándonos a hacer nuestro trabajo “con el Ser en la mente”.

La **mente** puede ser entendida y definida de múltiples maneras. En sánscrito, una palabra para mente es मनस् (manas), que también puede significar “cognición, imaginación, conciencia, inteligencia, entendimiento, pensamiento, reflexión, intención, inclinación, estado de ánimo, corazón”. De ello podemos inferir que nuestra mente es el instrumento de inteligencia y comprensión. Una manera de mantener el Ser “en la mente” en relación con el trabajo es usando la inteligencia y el poder de la mente para aprovechar nuestra energía, alinear nuestros pensamientos con la sabiduría del Ser, y elegir pensamientos y acciones benéficas basadas en esa sabiduría.

Por medio de nuestras prácticas espirituales fortalecemos nuestra habilidad de elegir qué pensamos, lo que “mantenemos en la mente”. Estudiamos la naturaleza de la mente; nos amigamos con nuestra mente y la enfocamos para que llegue a descansar más y más en el Ser. Como resultado, aprendemos que donde enfocamos nuestra mente, momento a momento, eso afecta directamente la calidad de nuestras acciones y los resultados de nuestro trabajo. Por todo ello, podemos apreciar la importancia de mantener al Ser en la mente mientras hacemos nuestro trabajo. Así como podemos sostener con cariño en nuestra mente a un amigo o a un familiar mientras cocinamos para ellos o les elegimos un regalo, igualmente podemos abordar nuestras tareas diarias con el pensamiento de honrar el Ser. Con cada acción, podemos mantener el Ser en la mente como la meta de todo lo que hacemos y recordar: “Dedico esta acción al Ser”.

Una palabra sánscrita para el **Ser** es आत्मन् (ātman), que literalmente significa “eso que respira y que es omnipresente”. Es el alma suprema, el principio unificador de la vida, nuestra naturaleza esencial. El Ser es la energía universal vibrando constantemente dentro y fuera de nosotros en todas las cosas. Baba enseña que el Ser es la meta de la *sādhana*. Cuando tenemos el Ser en la mente al realizar acciones, practicamos estar plenamente presentes en cada momento, escuchamos la voz silente de la claridad y la sabiduría, y elegimos la respuesta más benéfica. Esto puede tomar la forma de confortar a otro, ofrecer una solución creativa, o pasar a la acción para realizar algo que se necesita. Nuestro trabajo — “lo que debe ser hecho” — se vuelve un vehículo a través del cual podemos alcanzar el propósito de nuestra vida y cumplir con nuestro dharma propio.

Poniendo en práctica las palabras de Baba

Entonces, en un sentido práctico, ¿cómo puedes mantener el Ser en la mente mientras realizas tu trabajo? Permíteme describir cómo puse yo en práctica la enseñanza de Baba en el trabajo que hago. Un aspecto importante de mi trabajo es desarrollar material escrito y talleres. Realizo este trabajo desde casa. Hay diversas acciones sencillas inspiradas por las enseñanzas de Siddha Yoga que he integrado en mi manera de enfocarme en mi trabajo, y que me apoyan a mantener el Ser en la mente.

- Al comienzo de mi día o cuando inicio un proyecto nuevo, a menudo dedico tiempo para cantar mantras frente a mi *pūjā* y ofrecer mi intención de que mi trabajo esté imbuido de la sabiduría del Ser.
- Por lo general, dedico algunos minutos para preparar mi lugar de trabajo, revisar mi agenda y priorizar mis tareas. Todo ello brinda un sentido de claridad y propósito, cualidades del Ser.
- Durante el día, hago pausas para apoyar el fluir de la energía en mi cuerpo: me recuesto, observo la sensación de la parte posterior de mi cuerpo en la silla, y siento el contacto de mis pies con el piso. Con este cambio en mi postura física, mi respiración se relaja y me reconecto con la perspectiva expansiva del Ser.
- En ocasiones, me alejo de mi escritorio y paso algunos minutos en la naturaleza, ya sea caminando por el vecindario o solamente saliendo al frente de mi casa para sentir el sol y respirar aire fresco.
- Cuando estoy escribiendo, a veces solo me siento en silencio para estar receptiva a las revelaciones y conocimiento que surjan de mi interior.
- Finalmente, a menudo imagino para quién escribo o con quién trabajo, recordando el Ser en esa persona y considerando cómo mi trabajo puede apoyarla a tener acceso a los atributos del Ser y hacerlos surgir en ella.

Estos métodos para mantener el Ser en la mente tienen un impacto profundamente benéfico en mi trabajo. Al mismo tiempo, no siempre son fáciles de practicar: puedo quedar atrapada en la euforia de estar siendo productiva, en el desaliento de cara a los obstáculos, o en el apego a los resultados deseados. Así que es un esfuerzo continuo el estar alerta, ser persistente y compasiva conmigo misma mientras descubro cómo mantener el Ser en la mente mientras trabajo. Y el fruto de este esfuerzo es muy dulce. Cuando reflexiono al final del día o informo sobre un proyecto terminado, tomo nota de las maneras en que he experimentado el Ser: una sensación de tranquilidad, el deleite del entusiasmo, una oleada de inspiración, la bendición de la compasión, o la convicción de actuar con valentía. Con el Ser en la mente, el trabajo se transforma en una práctica espiritual sublime.

La enseñanza de Baba es:

Cuando hagas tu trabajo, deberás hacerlo teniendo en mente al Ser.

Toma un momento para imaginar a Baba diciendo estas palabras directamente a ti.

¿Cómo sería para ti poner en práctica la enseñanza de Baba?

Identifica una tarea específica que hagas y piensa cómo podrías realizarla con el Ser en la mente.

Imagina los beneficios que esta práctica traería para ti, para quienes están cerca de ti, y para tu mundo.



© 2021 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

¹ Swami Muktananda, *He cobrado vida* (Siddha Yoga Dham de México, S. A. 1996) p. 59.