

Assaporare le parole di Baba

Commento 3

di Barrie Risman

Baba Muktananda impartisce questo insegnamento sulla *sāadhanā* Siddha Yoga:

Quando conversi con qualcuno, dovresti avere il Sé davanti ai tuoi occhi. ¹

Per arricchire il vostro studio, spiegherò le parole principali di questo insegnamento e descriverò in che modo potete metterle in pratica. Per me, questo approccio è un po' come deliziarsi di una splendida composizione floreale, osservando la forma, il colore e la struttura di ogni singolo fiore per meglio apprezzare la composizione e la bellezza dell'intero bouquet.

Le parole e frasi principali di questo insegnamento sono *conversare*, *Sé* e *davanti ai tuoi occhi*.

Uno sguardo ai tre termini

Conversare significa esprimere o scambiare idee tramite le parole. “Conversare con qualcuno” implica sia parlare sia ascoltare. Pertanto, esaminerò entrambe le parole.

Un termine sanscrito per “conversare” è वचन (*vacana*), e alcuni dei suoi significati sono “parlare”, “esprimere” e “dichiarare”.

Nelle scritture indiane il potere della parola, in sanscrito *vāc*, è venerato come un potere divino. Comprendere la sacralità della parola accresce il rispetto per la potenza del linguaggio. Prima di parlare, noi consideriamo l'effetto delle nostre parole.

Valutiamo con cura *quando* parlare e scegliamo parole gentili, benefiche ed elevanti.

In sanscrito, la parola श्रवण (*śravaṇa*) si riferisce all'atto di udire o ascoltare e, implicitamente, studiare o apprendere. *Śravaṇa* è una parola che significa anche ascoltare le parole del Guru e la saggezza delle scritture, al fine di ottenere la conoscenza del Sé. Riferito al parlare con un'altra persona, ascoltare, *śravaṇa*, è qualcosa di più che semplicemente sentire la voce di qualcuno. Significa essere sinceramente attenti, presenti e ricettivi a ciò che dice.

Se l'altra persona sta parlando e, invece di ascoltare, noi pensiamo, ad esempio, a come risponderemo con il nostro punto di vista, allora non siamo in grado di ascoltare ciò che sta davvero dicendo. Ciò rafforza il nostro senso di separazione dalla persona con cui stiamo parlando. Invece, quando riconosciamo la luce del Sé in una persona, riusciamo ad ascoltarla con generosità, con gentile considerazione e mente aperta. Le diamo tutta la nostra attenzione e di conseguenza ella può sentirsi ascoltata in un modo che favorisce una connessione genuina e il rispetto reciproco.

Un termine sanscrito per il **Sé**, come avete imparato dal Commento 1 di Swami Akhandananda in *Assaporare le parole di Baba*, è आत्मन् (*ātman*). Deriva dalle radici sanscite *-āt*, che significa "ciò che si muove e pervade tutto" e *-an*, che significa "respirare". L'*ātman* diventa tutti gli oggetti e gli esseri. È il potere cosciente che ci rende vivi e consapevoli. Un altro modo di descrivere l'*ātman* è come la luce della Coscienza suprema, che risplende in tutti gli esseri umani come la loro natura più autentica. Quando giungiamo a conoscere e sperimentare questo, comprendiamo che ogni persona, così com'essa è, incarna la luce del Sé

La frase **davanti ai tuoi occhi** si riferisce alla posizione di ciò che è direttamente davanti a voi, ciò che state guardando, che è chiaramente e direttamente visibile a voi. Un termine sanscrito che corrisponde a questa frase è साक्षात् (*sākṣāt*), che significa "davanti ai propri occhi", "vedere direttamente", "vedere ciò che è proprio lì" e "percezione diretta".

Quindi, quando Baba ci dice: "Quando conversi con qualcuno, dovresti avere il Sé davanti ai tuoi occhi", il suo insegnamento si applica a chiunque sia presente dinanzi a voi, e anche alla vostra percezione di quella persona.

Questa “visione” del Sé è più di ciò che vedete con gli occhi. È riconoscere la Coscienza che risplende in voi e nell’altro. Quando siete con un’altra persona, la vedete come una forma del Sé; allora, quando conversate con lei, potete sentire che vi state rivolgendo al Sé in lei. Una volta che percepite che il Sé risplende in lei, anche se non siete d’accordo con la sua visione, sarete in grado di ascoltarla. E mentre parlate con lei, sarete in grado di vedere la sua essenziale bontà e di percepire la vostra.

Recentemente c’è stata una situazione nel mio lavoro in cui ho avuto dei dubbi sulla capacità di una collega di adempiere alle sue responsabilità in un progetto che stavo supervisionando. Mi sono resa conto che la mia mente stava saltando alle conclusioni sulle sue motivazioni e sul suo livello di impegno.

Prima di affrontare la questione direttamente con lei, ho formulato l’intenzione di vederla come il Sé. Così ho potuto esprimere le mie preoccupazioni con chiarezza e gentilezza. Ho fatto lo sforzo di ascoltare con sincera curiosità ciò che aveva da dire. Mentre parlava, sono riuscita a mettere da parte le mie supposizioni e ad ascoltarla con mente aperta.

Percependo quella persona come il Sé, sono stata capace di ascoltarla con empatia e compassione. Ho acquisito una maggiore comprensione della sua situazione, e il nostro progetto è potuto proseguire in modo armonioso e produttivo. In seguito lei mi ha detto che si è sentita protetta e sostenuta dal nostro scambio di idee, e l’affinità tra di noi è cresciuta.

Applicare le parole di Baba

Ora descriverò i passi che seguo per praticare questo insegnamento.

Come nella situazione che ho appena raccontato, nel prepararmi ad una conversazione formulo l’intenzione di mantenere, durante l’interazione, la prospettiva del Sé.

All’inizio della conversazione, ammorbidisco ogni parte del corpo in cui noto tensione o contrazione. Quando sono fisicamente a mio agio, è molto più facile rimanere in contatto con la mia consapevolezza del Sé nella persona con cui sto conversando.

Poi divento consapevole del respiro. Concentrarmi sul respiro mi mantiene nel momento presente e mi aiuta a rimanere radicata nella prospettiva del Sé.

Mentre parlo, sento la mia schiena. Mi concentro in genere sulla parte alta della schiena, sulla nuca o sui punti di contatto del corpo con la sedia. Rilasso i muscoli dietro gli occhi e divento consapevole della visione periferica. Questo mi à ancora nella vasta consapevolezza del Sé in me e nell'altra persona.

Centrata in questa consapevolezza, posso ascoltare con maggiore empatia. Riesco a distinguere le mie supposizioni così che non influenzino il modo in cui ascolto la persona. Sono capace di rispettare le sue opinioni anche quando la sua prospettiva è diversa dalla mia.

In realtà, praticare l'insegnamento di Baba è estremamente prezioso quando le conversazioni *non* vanno come avevo sperato, perché questo mi dà la capacità di lasciar andare qualsiasi frustrazione o delusione che provo, e di rimanere consapevole del Sé nell'altro.

Mettere in pratica l'insegnamento di Baba mi dà un modo per diffondere felicità e bontà, attraverso un sentimento elevante, un complimento o un cenno comprensivo e un sorriso. Le interazioni quotidiane diventano occasioni per esprimere la prospettiva gioiosa e benevola del Sé. Percepire gli altri come il Sé nutre e rafforza la mia connessione con il Sé al mio interno. Questi sono alcuni dei molti benefici che sperimento applicando le parole di Baba.

Rivediamo l'istruzione di Baba:

Quando conversi con qualcuno, dovresti avere il Sé davanti ai tuoi occhi.

Ripetete interiormente le parole di Baba e lasciate che si stabilizzino in voi.

Visualizzate una persona con cui conversate regolarmente.

Immaginate di conversare con lei mantenendo la consapevolezza che incarna lo stesso Sé che dimora in voi.

Come vi sentite ad “avere il Sé davanti ai vostri occhi” mentre parlate e ascoltate?

In che modo questa pratica porterà beneficio a voi e a chi vi sta intorno?

Mentre continuate a studiare l’insegnamento di Baba, divertitevi a trovare delle occasioni per metterlo in pratica durante la giornata, e scoprite i molti modi in cui conversare con qualcuno, vedendolo come il Sé, eleva voi e chi vi sta intorno.



© 2021 SYDA Foundation. Tutti i diritti riservati.

¹ Swami Muktananda, *I Have Become Alive* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1992) p. 54.