

Saboreando as palavras de Baba

Comentário 3

por Barrie Risman

Baba Muktananda transmite este ensinamento sobre a *sāḍhanā* de Siddha Yoga:

Quando está falando com alguém, você deve ter o Ser diante de seus olhos.¹

Para enriquecer seu estudo, vou explicar as palavras principais deste ensinamento e descrever como você pode colocá-lo em prática. Para mim, esta abordagem é algo como se deleitar com um arranjo floral observando a forma, a cor e a textura de cada flor individualmente, a fim de apreciar melhor a composição e a beleza de todo o buquê.

As principais palavras e expressões deste ensinamento são *falando*, *Ser* e *diante de seus olhos*.

Analisando os três termos

Falar significa expressar ou trocar ideias por meio de palavras pronunciadas. “Falar com alguém” envolve tanto falar como ouvir. Assim sendo, examinarei as duas palavras.

Um termo para “falar” em sânscrito é वचन (*vacana*), e alguns de seus significados são “conversar”, “falar”, “expressar” e “declarar.”

Nas escrituras indianas, o poder da fala — ou *vāc*, em sânscrito — é reverenciado como um poder divino. Compreender a sacralidade da fala

aumenta nosso respeito pela potência da linguagem. Consideramos o efeito de nossas palavras antes de falar. Somos cuidadosos sobre *quando* falamos e escolhemos as palavras que são gentis, benéficas e edificantes.

Em sânscrito, a palavra श्रवण (*śravaṇa*) se refere ao ato de escutar ou ouvir, e por consequência, estudar ou aprender. *Śravaṇa* também é um termo para ouvir as palavras do Guru e a sabedoria das escrituras, para se obter o conhecimento do Ser. No contexto de falar com outra pessoa, ouvir — ou *śravaṇa* — implica em mais do que simplesmente escutar a voz de alguém. Significa estar sinceramente atento, presente e receptivo àquilo que a pessoa está dizendo.

Se a outra pessoa ainda está falando e em vez de ouvir estamos pensando, por exemplo, sobre como responderemos com nossas próprias opiniões, então não somos capazes de ouvir o que ela realmente está dizendo. Isso reforça nosso sentimento de separação da pessoa com quem estamos falando. Por outro lado, quando reconhecemos a luz do Ser numa outra pessoa, somos capazes de ouvi-la com generosidade, consideração e uma mente aberta. Nós lhe damos nossa atenção total e, como resultado, ela é capaz de se sentir ouvida de uma maneira que promove uma conexão genuína e um respeito mútuo.

Um termo em sânscrito para **Ser**, como você aprendeu no Comentário I de Swami Akhandananda, em *Saboreando as palavras de Baba*, é आत्मन् (*ātman*). Ele deriva das raízes em sânscrito *āt*, que significa “aquilo que se move para todos os lugares e tudo permeia” e *an*, que significa “respirar”. O *ātman* se torna todos os objetos e seres. É o poder consciente que nos faz vivos e conscientes. Outra forma de descrever o *ātman* é como a luz da Consciência suprema, que brilha dentro de todos os seres humanos como sua natureza mais verdadeira. À medida que conhecemos e experienciamos isso, compreendemos que cada pessoa personifica a luz do Ser exatamente como a pessoa é.

A expressão **diante de seus olhos** se refere à localização daquilo que está logo à sua frente, para o que você está olhando, que é clara e inteiramente visível para você. Um termo em sânscrito que corresponde a essa expressão é साक्षात् (*sākṣāt*), que significa “diante dos próprios olhos”, “ver diretamente”, “ver aquilo que está logo ali” e “percepção direta”.

Assim, quando Baba nos diz “Quando está falando com alguém, você deve ter o Ser diante de seus olhos”, seu ensinamento se aplica a quem quer que esteja presente à sua frente, bem como à sua percepção dessa pessoa.

Esta “visão” do Ser é mais do que simplesmente o que você vê com os olhos. É reconhecer a Consciência brilhando dentro de você e na outra pessoa. Quando está com outra pessoa, você a vê como uma forma do Ser. Então, quando você fala com ela, pode sentir que está se dirigindo ao Ser dentro dela. Quando percebe que o Ser brilha dentro dela, mesmo que discorde de suas opiniões, você será capaz de ouvi-las. E, enquanto fala com ela, você será capaz de ver sua bondade essencial e experienciar a sua própria.

Recentemente, tive uma situação em meu trabalho em que tive dúvidas sobre a capacidade de um colega de cumprir suas responsabilidades em um projeto que eu estava supervisionando. Percebi que minha mente estava tirando conclusões precipitadas sobre suas motivações e seu nível de comprometimento.

Antes de abordar isso diretamente com a pessoa, formulei a intenção de vê-la como o Ser. Como resultado, fui capaz de articular minhas preocupações com clareza e gentileza. Fiz o esforço de ouvir o que ela tinha a dizer com sincera curiosidade. Enquanto ela falava, pude deixar de lado minhas suposições e ouvi-la com a mente aberta.

Ao perceber essa pessoa como o Ser, fui capaz de ouvi-la com empatia e compaixão. Consegui compreender melhor sua situação, e nosso projeto

pôde avançar de forma harmoniosa e produtiva. Mais tarde, ela me disse que se sentiu cuidada e amparada pela nossa conversa, e nossa afinidade um com o outro cresceu.

Aplicando as palavras de Baba

Agora vou descrever as etapas que sigo para praticar este ensinamento.

Como na situação que acabei de relatar, ao me preparar para uma conversa, formulo a intenção de manter a perspectiva do Ser durante a interação.

No início da conversa, eu relaxo qualquer parte do meu corpo onde percebo tensão ou rigidez. Quando estou fisicamente confortável é muito mais fácil permanecer conectado à minha consciência do Ser na pessoa com quem estou falando.

Em seguida, tomo consciência de minha respiração. Focar na respiração me mantém no momento presente e me ajuda a permanecer ancorado na perspectiva do Ser.

Enquanto estou falando, sinto a parte de trás do meu corpo. Meu foco normalmente se estabelece na parte superior das costas, na parte de trás da cabeça ou nos pontos de contato com a cadeira em que estou sentado. Eu relaxo os músculos atrás dos olhos e me torno consciente da visão periférica. Isso me ancora em uma consciência ampla do Ser dentro de mim e na outra pessoa.

Centrado nesta percepção, sou capaz de ouvir com maior empatia. Consigo discernir minhas próprias suposições para que elas não afetem a forma como ouço a outra pessoa. Sou capaz de respeitar os pontos de vista da outra pessoa, mesmo quando sua perspectiva difere da minha.

Na verdade, praticar o ensinamento de Baba é extremamente valioso quando as conversas *não* acontecem do jeito que eu esperava, pois isso me dá a capacidade de me livrar de qualquer frustração ou decepção que eu possa sentir e, em vez disso, eu permaneço consciente do Ser na outra pessoa.

Praticar o ensinamento de Baba me fornece uma maneira de espalhar felicidade e boa vontade — seja por meio de um sentimento edificante, um elogio ou um aceno de cabeça e um sorriso compreensivo. Interações cotidianas tornam-se ocasiões para expressar a alegre e benevolente perspectiva do Ser. Perceber os outros como o Ser nutre e fortalece minha conexão com o Ser dentro de mim. Esses são alguns dos muitos benefícios que experimento ao aplicar as palavras de Baba.

Vamos revisar as instruções de Baba:

Quando está falando com alguém, você deve ter o Ser diante de seus olhos.

Repita internamente as palavras de Baba e deixe que elas se estabeleçam em seu ser.

Visualize uma pessoa com quem você fala regularmente.

Imagine falar com ela enquanto mantém a consciência de que ela personifica o mesmo Ser que reside dentro de você.

Qual é a sensação de “ter o Ser diante de seus olhos” enquanto você fala e ouve?

Como essa prática pode beneficiar você e as pessoas ao seu redor?

À medida que continua a estudar o ensinamento de Baba, desfrute de encontrar ocasiões para praticá-lo durante seu dia e descubra as muitas maneiras como falar com uma pessoa enquanto a vê como o Ser eleva você e aqueles ao seu redor.



© 2021 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

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