Saborear las palabras de Baba

Comentario 3

por Barrie Risman

Baba Muktananda imparte esta enseñanza sobre la *sādhanā* de Siddha Yoga:

Cuando hables con alguien, deberás tener al Ser frente a tus ojos.[1]

Para enriquecer tu estudio, explicaré las principales palabras de esta enseñanza, y describiré cómo puedes llevarlas a la práctica. Para mí, este enfoque es, de alguna manera, como deleitarse en un exquisito arreglo floral al reparar en la forma, color y textura de cada flor individual para apreciar mejor la composición y belleza del ramo completo.

Las principales palabras y frases de esta enseñanza son: *hablar*, *Ser* y *frente a tus ojos*.

Examinando los tres términos

Hablar significa expresar o intercambiar ideas por medio de la palabra hablada. "Hablar con alguien" incluye tanto hablar como escuchar. Por ello, analizaré las dos palabras.

En sánscrito, un término para "hablar" es वचन (*vacana*), y algunos de sus significados son "hablar", "conversar", "expresar", y "manifestar".

En las escrituras indias, el poder del habla, o *vāc* en sánscrito, es venerado como un poder divino. Entender la sacralidad del habla realza nuestro respeto por la fuerza del idioma; tomamos en cuenta el efecto de nuestras palabras antes de hablar; somos considerados *cuando* hablamos y elegimos palabras que son amables, benéficas y enaltecedoras.

En sánscrito, la palabra श्रवण (*śravaṇa*) se refiere al acto de oír o escuchar e, implícitamente, de estudiar o aprender. *Śravaṇa* es también un término para escuchar las palabras del Guru y la sabiduría de las escrituras a fin de obtener el conocimiento del Ser. En el contexto de hablar con otra persona, escuchar, o *śravaṇa,* implica más que solamente oír la voz de alguien. Significa estar verdaderamente atento, presente y receptivo a lo que está diciendo.

Si la otra persona está hablando aún y en vez de escuchar estamos pensando, por ejemplo, en cómo responderemos con nuestro propio punto de vista, entonces no somos capaces de escuchar lo que realmente está diciendo. Esto refuerza nuestro sentido de separación con la persona con la que estamos hablando. Por otro lado, cuando reconocemos la luz del Ser en otra persona, somos capaces de escucharla con generosidad, amabilidad, consideración, y con mente abierta. Le damos toda nuestra atención y, como resultado, puede sentirse escuchada de manera tal que fomenta una conexión genuina y respeto mutuo.

Como lo aprendiste en el Comentario I de Swami Akhandananda en *Saborear las palabras de Baba*, el término sánscrito para el **Ser** es आत्मन् (*ātman).* Se deriva de las raíces sánscritas *-āt*, que significa "aquello que mueve o que lo permea todo", y *-an*, que significa "respirar". El *ātman* se convierte en todos los objetos y seres. Es el poder consciente que nos da vida y conciencia. Otra manera de describir el *ātman* es: la luz de la Conciencia suprema, que brilla dentro de todos los seres humanos como su verdadera naturaleza. A medida que conocemos y experimentamos esto, entendemos que cada persona encarna la luz del Ser justo así como es.

La frase **frente a tus ojos** se refiere al lugar de eso que está directamente frente a ti, lo que estás mirando que te es clara y plenamente visible. El término sánscrito que corresponde a esta frase en español es साक्षात् (*sākṣāt*), que significa "frente a los propios ojos", "ver directamente", "ver lo que está justo ahí", y "percepción directa".

De modo que cuando Baba nos dice: **"**Cuando hables con alguien, deberás tener al Ser frente a tus ojos", su enseñanza aplica a todo aquel que esté presente frente a ti, así como a tu percepción de esa persona.

Esta “visión” del Ser es más que solo lo que ves con los ojos. Es reconocer la Conciencia resplandeciendo en ti y en la otra persona. Cuando estés con otra persona, vela como una forma del Ser. Entonces, cuando hables con ella, puedes sentir que te estás dirigiendo al Ser en su interior. Una vez que percibas que el Ser brilla dentro de esa persona, incluso si estás en desacuerdo con sus opiniones, entonces serás capaz de escucharla. Y, conforme hablas con ella, serás capaz de ver su bondad innata y de experimentar la tuya.

Recientemente, hubo una situación en mi trabajo donde tenía dudas sobre la habilidad de un colega para cumplir con sus responsabilidades en un proyecto que yo supervisaba. Me hice consciente de que mi mente estaba sacando también conclusiones sobre su motivación y nivel de compromiso.

Antes de abordar directamente el tema con la persona, hice la intención de verla como el Ser. Como resultado, fui capaz de articular mis inquietudes con claridad y amabilidad. Hice el esfuerzo de escuchar lo que tenía que decir con sincera curiosidad. Conforme la persona hablaba, pude hacer a un lado mis suposiciones y escucharla con una mente abierta.

Al percibir a esta persona como el Ser, pude escucharla con empatía y compasión. Obtuve un mayor entendimiento de su situación, y nuestro proyecto pudo avanzar de una manera armoniosa y productiva. Después, me dijo que se había sentido cuidada y apoyada por nuestra conversación, y nuestra simpatía mutua aumentó.

Poniendo en práctica las palabras de Baba

Ahora, describiré los pasos que yo sigo para practicar esta enseñanza.

Al igual que en la situación que acabo de relatar, cuando me preparo para una conversación hago la intención de mantener la perspectiva del Ser durante la interacción.

Al inicio de la conversación, relajo todo espacio donde noto tensión o contracción en mi cuerpo. Cuando estoy cómoda físicamente, es mucho más fácil permanecer conectada con mi conciencia del Ser en la persona con la que estoy hablando.

Luego, me hago consciente de mi respiración. Centrarme en la respiración me mantiene en el momento presente y me ayuda a estar cimentada en la perspectiva del Ser.

Conforme hablo, me hago consciente de mi espalda. Mi enfoque normalmente va a mi espalda alta, la parte de atrás de la cabeza, o los puntos de contacto con la silla donde estoy sentada. Relajo los músculos detrás de los ojos y me hago consciente de mi visión periférica. Ello me ancla en la expansiva conciencia del Ser en mí y en la otra persona.

Centrada en esta conciencia, soy capaz de escuchar con mayor empatía. Puedo distinguir cuáles son mis propias suposiciones para que no influyan en cómo escucho a la otra persona. Soy capaz de respetar el punto de vista de la otra persona incluso cuando su perspectiva difiere de la mía.

De hecho, practicar la enseñanza de Baba en sumamente valioso cuando las conversaciones *no* resultan de la manera en que yo esperaba, porque me da la habilidad de soltar toda frustración o desilusión que pueda sentir y, en su lugar, puedo permanecer consciente del Ser en la otra persona.

Practicar la enseñanza de Baba me ofrece una manera de esparcir la felicidad y la buena voluntad a través de un sentimiento enaltecedor, un cumplido, un asentimiento comprensivo y de una sonrisa. Las interacciones cotidianas se vuelven ocasiones para expresar la alegre y benevolente perspectiva del Ser. Percibir a los demás como el Ser nutre y fortalece mi conexión con el Ser en mí. Estos son algunos de los muchos beneficios que experimento al aplicar las palabras de Baba.

Veamos nuevamente el mandato de Baba:

> **Cuando hables con alguien, deberás tener al Ser frente a tus ojos.**

Repite interiormente las palabras de Baba y déjalas establecerse en tu ser.

Visualiza a una persona con la que hables regularmente.

Imagina que estás hablando con ella al tiempo que mantienes la conciencia de que personifica al mismo Ser que reside en tu interior.

¿Qué se siente "tener al Ser frente a tus ojos" mientras hablas y mientras escuchas?".

¿De qué manera esta práctica te beneficiará a ti y a quienes te rodean?

Según continúes estudiando la enseñanza de Baba, disfruta descubriendo ocasiones para practicarla durante el día, y descubre también las muchas maneras en que hablar con alguien mientras lo ves como el Ser te enaltece a ti y a quienes te rodean.

© 2021 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

[1] Swami Muktananda, *He cobrado vida* (Editorial Siddha Yoga Dham de México, 1996), p. 59.