

Assaporare le parole di Baba

Commento 4

di Paul Hawkwood

Oggi avete l'opportunità di riflettere su un insegnamento di Baba Muktananda. Ecco le parole di Baba:

Qualunque cosa tu faccia, ovunque tu vada, ovunque guardi, dovresti avere la consapevolezza che il Sé è presente lì. ¹

Le parole che Baba usa in questo insegnamento sono semplici e profonde, e ne spiegherò tre: *consapevolezza*, *Sé* e *presente*. Queste tre parole sono assai significative per la vostra *sadhana*, e riflettere su di esse può aiutarvi ad approfondire l'esperienza del Sé. Guardate le intuizioni che emergono in voi, mentre apprendete il significato delle parole di Baba.

Uno sguardo ai tre termini

Per prima cosa Baba indirizza la vostra attenzione su una qualità fondamentale del vostro essere: la **consapevolezza**. In sanscrito, una parola importante per "consapevolezza" è बोध – *bodha*. La parola deriva dalla radice *budh*, che significa "risvegliare, comprendere, essere conscio, conoscere, divenire consapevole". Il sostantivo *bodha* significa "consapevolezza, comprensione, conoscenza, percezione o pensiero". In questo contesto, *bodha* significa essere consapevoli e consci della propria vera natura, il Sé, e avere la consapevolezza che il Sé è presente in ogni aspetto di questo mondo.

L'esperienza di questo raffinato tipo di consapevolezza dipende da come la usate. Sperimentate il mondo e voi stessi solo attraverso la mente e i sensi fisici? Oppure riconoscete che è presente qualcosa di più profondo, qualcosa che è sia dentro sia al di là del mondo fisico? L'insegnamento di Baba vi esorta a comprendere che nella vita c'è una verità molto più grande: il Sé puro e radioso esiste in ogni cosa di questo mondo, ed esiste anche *come* ogni cosa. Come può esistere qualcosa che *non sia* il Sé?

Ma che cos'è il Sé? Come avete appreso dai commenti precedenti, la parola sanscrita per “il Sé” è आत्मन् - *ātman*, l'essenza eterna e cosciente di ciò che siete, al di là della storia personale, della personalità, e dei contenuti e abitudini della mente. I Veda fanno risalire la parola *atman* a due radici sanscrite: अत् -*at*, che significa “ciò che si muove o pervade tutto” e अन् -*an*, che significa “respirare”. Le scritture affermano che potete sperimentare l'*ātman* volgendovi all'interno e concentrandovi sulla pulsazione del puro “Io sono”, l'essenza di ogni essere vivente. Inoltre, potete riconoscere che l'*ātman* è la realtà eterna personificata in ciascuno di noi esseri umani che si muovono e respirano. È il Sé il potere che pulsa dietro tutti i movimenti, i pensieri e le percezioni del corpo, della mente e dei sensi.

L'insegnamento di Baba indica un'altra verità: per riconoscere che siete davvero il Sé supremo, dovete esercitarvi ad essere **presenti**, in modo da poter riconoscere il Sé dentro di voi e nel mondo che vi circonda. Una parola sanscrita per il termine “presente” è उपस्थित - *upasthita*. *Upasthita* vuol dire anche “vicino, esistente, accessibile, attiguo”. *Upasthita* trasmette il senso di essere fisicamente vicini e mentalmente presenti, poiché esistete pienamente nella mente e nel cuore. Nel contesto dell'insegnamento di Baba, *upasthita* indica che il Sé è presente come voi e come tutto il mondo intorno. Io penso al Sé vicino come l'aria che respiro: è così vicino, così presente, che non devo nemmeno vederlo, per sapere che è lì.

Applicare le parole di Baba

Un modo in cui pratico l'insegnamento di Baba è ricordandomi spesso di rivolgere la consapevolezza alla presenza del Sé. Spesso lo faccio rivolgendo l'attenzione alla regione del cuore e concentrandomi sul respiro che sale e scende mentre ripeto il mantra. Ripeto mentalmente il mantra ad ogni inspirazione ed espirazione. Quando mi concentro su questo, provo un senso di pace che pervade il mio essere. Connettermi al Sé interiormente in questo modo mi aiuta a percepire il Sé nelle attività in cui sono impegnato o nella situazione che ho davanti.

Un altro modo in cui pratico l'insegnamento di Baba è nell'osservare la natura. Mi piace guardare le nuvole, che sembrano pennellate divine danzanti sulla tela del cielo

del deserto. È facile per me riconoscere il Sé quando guardo questo tipo di bellezza nel mondo naturale.

Ancora, rammento a me stesso l'istruzione di Baba di essere consapevole che il Sé esiste in ogni aspetto della mia vita, usando le parole “qualunque cosa” e “ovunque”, le quali indicano tutto ciò che mi circonda, compresi luoghi e situazioni che non sono né belli né piacevoli—cose che vedo al computer o nei telegiornali. In quei momenti, ricordo con convinzione sincera la verità che tutto il creato è una forma del Sé, a prescindere da quel che pensa la mente.

Poi faccio lo sforzo di riconoscere e rispettare il Sé in quella situazione, in quella persona, in quella scena. Questo non significa approvare ciò che sta dicendo l'altro, o ciò che sta accadendo. Ma trovo che sia centrante il ricordare che, anche se quella persona non riconosce il Sé, in ogni caso il Sé è la sua essenza. Riflettere su questo pensiero mi porta alla consapevolezza che il Sé è presente proprio qui, in questo preciso momento o situazione—proprio come dice Baba.

Con le sue parole Baba spiega che potete riconoscere e mantenere la compagnia del Sé lungo tutta la giornata, in qualunque attività siate impegnati e ovunque vi troviate.

Che siate o no in grado di cambiare le circostanze che trovate difficili o persino dolorose, potete rifugiarvi nella pace e nella forza che sorgono dal vostro *bodha*, la consapevolezza che l'*ātman*, il Sé, è sempre *upasthita*, “presente”, vicino come l'aria che vi circonda e vi sostiene.

Rivediamo l'insegnamento di Baba:

Qualunque cosa tu faccia, ovunque tu vada, ovunque guardi, dovresti avere la consapevolezza che il Sé è presente lì.

Ci sono molti modi in cui potete mettere in pratica l'insegnamento di Baba nella vita quotidiana. Un modo per iniziare è scrivere e riflettere sulle tre parole principali usate da Baba, insieme ai corrispondenti termini sanscriti: “consapevolezza” (*bodha*), “Sé » (*ātman*), e “presente” (*upasthita*). Mentre esplorate il significato di ogni parola, consideratela come una via che può aprirvi una nuova percezione nella *sādhana* e nella

vita quotidiana. Lasciate che l'immaginazione sveli dei modi per comprendere e applicare le parole di Baba.

Nelle vostre interazioni quotidiane, trovate dei modi per riconoscere e apprezzare il Sé in qualunque forma si manifesti. Il Sé è sempre presente. Riuscite a trovarlo? A sperimentarlo? Ad esserlo?

Ricordatevi solo di fermarvi in qualche momento della giornata per mettere in pratica le parole di Baba.



© 2021 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

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