Saboreando as palavras de Baba

Comentário 4

por Paul Hawkwood

Hoje você tem a oportunidade de refletir sobre um ensinamento de Baba Muktananda. Aqui estão as palavras de Baba:

O que quer que você faça, aonde quer que vá, para onde quer que olhe, você deve ter a consciência de que o Ser está presente ali.[1]

As palavras que Baba utiliza neste ensinamento são simples e profundas, e vou explicar três delas: *consciência, Ser* e *presente*. Essas três palavras são muito importantes para sua *sādhanā*, e refletir sobre elas pode ajudá-lo a aprofundar sua experiência do Ser. Observe que insights surgem dentro de você conforme aprende sobre o significado das palavras de Baba.

Analisando os três termos

Baba primeiro direciona sua atenção para uma qualidade essencial de seu ser: **consciência.** Uma importante palavra em sânscrito para consciência é बोध - *bodha*. Essa palavra vem da raiz *budh* — que significa "despertar, entender, estar consciente, saber ou tomar ciência". O substantivo *bodha* significa "consciência, compreensão, conhecimento, percepção ou pensamento". Neste contexto, *Bodha* significa ter conhecimento e estar consciente de sua própria verdadeira natureza, o Ser, e a consciência de que o Ser está presente em cada aspecto deste mundo.

Sua experiência de ter essa consciência refinada depende de como você a usa. Você experiencia o mundo — e você mesmo — apenas através de sua mente e dos sentidos físicos? Ou você reconhece que existe algo mais profundo presente, algo que está tanto dentro como além do mundo físico? O ensinamento de Baba o encoraja a compreender uma verdade muito

maior em sua vida: que o Ser puro e radiante existe dentro de tudo neste mundo, mas também *como* tudo. Como pode algo existir *senão* o Ser?

No entanto, o que *é* o **Ser**? Como você pode ter aprendido nos comentários anteriores, a palavra em sânscrito para o Ser é आत्मन् - *ātman*, a essência eterna e consciente do que você é, além de sua história pessoal, de sua personalidade, e dos conteúdos e hábitos de sua mente. Os Vedas registram a palavra *atman* a partir de dois radicais em sânscrito: अत् -*at*, que significa "aquilo que se move para todos os lugares ou que tudo permeia" e o radical अन् -*an*, que significa "respirar". As escrituras também afirmam que você pode experienciar o *ātman* voltando-se para dentro e focando na pulsação do puro *Eu Sou* que é a essência de todo ser vivo. Você pode também saber que o *ātman* é a realidade eterna que encarna como cada um de nós, seres humanos que se movem e respiram. O Ser é a força que pulsa por trás de todos os movimentos, pensamentos e percepções do seu corpo, da sua mente e dos seus sentidos.

O ensinamento de Baba aponta para outra verdade: a fim de reconhecer que você é de fato o Ser supremo, você deve praticar estar **presente** para que possa reconhecer o Ser dentro de você e dentro do mundo ao seu redor. Uma palavra em sânscrito para o termo estar "presente" é उपस्थित - *upasthita. Upasthita* também tem a conotação de "*próximo, existente, acessível, perto*". *Upasthita* transmite tanto o sentido de estar próximo fisicamente, como também de estar mentalmente presente — existindo de forma plena na mente e no coração. No contexto do ensinamento de Baba, *upasthita* indica que o Ser está presente como você e como o mundo inteiro ao seu redor. Eu penso no Ser como algo tão próximo quanto o ar que respiro — ele está tão perto, tão *presente*, que eu nem preciso vê-lo para saber que está ali.

Aplicando as Palavras de Baba

Uma forma como eu pratico o ensinamento de Baba é me lembrando constantemente de voltar minha consciência para a presença do Ser. Faço

isso, muitas vezes, levando minha atenção para a região do coração e focando no ir e vir da respiração enquanto repito o mantra. Eu repito o mantra mentalmente com cada inspiração e cada expiração. Quando foco nisso, experimento um sentimento de paz começando a permear meu ser. Conectando-me com o Ser internamente desta forma me ajuda a perceber o Ser dentro da atividade que estou realizando, ou da cena que está diante de mim.

Outra forma como pratico o ensinamento de Baba é observando a natureza. Gosto de observar as nuvens, que podem se parecer com pinceladas divinas dançando através da tela do céu deserto. Para mim é fácil reconhecer o Ser quando estou olhando para esse tipo de beleza no mundo natural.

Outra coisa que faço é lembrar a mim mesmo que a instrução de Baba é para estar consciente de que o Ser existe em todos os aspectos da minha vida, usando os termos *"o que quer que"* e "*aonde quer que"*, que incluem praticamente tudo ao meu redor, inclusive visões e situações que não são belas nem agradáveis — algo que posso ver no meu computador ou em noticiários da TV. Em tais momentos, eu me lembro com sincera convicção a verdade de que esta criação inteira é uma forma do Ser, não importa o que a minha mente pense.

Então, faço o esforço de reconhecer e respeitar o Ser naquela situação, indivíduo ou cena. Isso não significa concordar com o que alguém está falando ou com o que está acontecendo. No entanto, acho que é importante lembrar que mesmo se alguém não consegue reconhecer o Ser, ainda assim o Ser é a própria essência daquela pessoa. Refletir sobre esse pensamento pode me levar à percepção de que o Ser está presente bem aqui, neste exato momento ou situação — exatamente como Baba diz.

Com suas palavras, Baba elucida como você pode reconhecer e manter a companhia do Ser ao longo do dia em qualquer tarefa que esteja realizando e onde quer que esteja.

Embora você tenha ou não a capacidade de modificar as circunstâncias que considera difíceis ou até dolorosas, você pode se refugiar na paz e na força que se origina do seu *bodha*, sua consciência, de que o *ātman*, o Ser, está sempre *upasthita*, "presente" — tão perto quanto o ar que o rodeia e sustenta.

Vamos revisitar o ensinamento de Baba:

> **O que quer que você faça, aonde quer que vá, para onde quer que olhe, você deve ter a consciência de que o Ser está presente ali.**

Existem muitas maneiras de você colocar o ensinamento de Baba em prática na sua vida diária. Uma delas é começar a escrever e refletir sobre as três palavras principais que Baba usa, junto com os termos correspondentes em sânscrito: *consciência (bodha)*, *Ser (ātman)* e *presente (upasthita)*. Ao explorar o significado de cada palavra, considere como essa palavra é um portal que pode guiá-lo em sua *sādhanā* e sua vida diária. Deixe que sua imaginação lhe revele formas de entender e aplicar as palavras de Baba.

Nas suas interações do dia a dia, encontre maneiras de reconhecer e apreciar o Ser em qualquer forma que ele esteja se manifestando. O Ser *está* sempre presente — você pode encontrá-lo? Experienciá-lo? *Ser* ele?

Apenas lembre-se de fazer pausas em momentos ao longo do dia para colocar em prática as palavras de Baba.

© 2021 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

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