

Saborear las palabras de Baba

Comentario 4

por Paul Hawkwood

Hoy tienes la oportunidad de reflexionar en una enseñanza de Baba Muktananda. He aquí las palabras de Baba:

**Hagas lo que hagas, vayas adonde vayas, mires donde mires,
debes comprender que el Ser está allí.¹**

Las palabras que Baba utiliza en esta enseñanza son sencillas y profundas, y explicaré tres de ellas: *conciencia*, *Ser*, y *presente*. Estas tres palabras son sumamente importantes para tu *sādhana*, y reflexionar en ellas puede ayudarte a profundizar tu experiencia del Ser. Observa las revelaciones que surgen en ti a medida que aprendes sobre el significado de las palabras de Baba.

Examinando los tres términos

Baba dirige primero tu atención hacia una cualidad esencial de tu ser: **conciencia**. Una palabra importante en sánscrito para “conciencia” es बोध —*bodha*. Esta palabra proviene de la raíz *budh*, que significa “despertar, comprender, ser consciente, conocer o volverse consciente”. El sustantivo *bodha* significa “conciencia, comprensión, conocimiento, percepción o pensamiento”. *Bodha* en este contexto significa conocer y ser consciente de tu naturaleza real propia, el Ser, y la comprensión de que el Ser está presente en cada aspecto de este mundo.

Tu experiencia de tener esta clase de conciencia refinada depende de cómo la utilices. ¿Experimentas el mundo —y a ti mismo— solamente a través de tu mente y de tus sentidos físicos? ¿O reconoces que hay algo presente que es más profundo, algo que está dentro y también más allá del mundo físico? La enseñanza de Baba te alienta a que comprendas una verdad superior en tu vida: que el Ser puro y radiante existe dentro de todo en este mundo y también *como* todo. ¿Qué podría existir *sino* el Ser?

Pero ¿qué es el **Ser**? Como quizá aprendiste en los comentarios previos, la palabra sánscrita para “el Ser” es आत्मन् — *ātman*, la esencia consciente y eterna de lo que tú eres más allá de tu historia personal, de tu personalidad, y de los contenidos y hábitos de tu mente. Los Vedas rastrean la palabra *ātman* hasta dos raíces sánscritas: अत् — *at*, que significa “eso que se mueve o impregna todo lugar”, y la raíz अन् — *an*, que significa “respirar”. Las escrituras también señalan que tú puedes experimentar el *ātman* por medio de volverte hacia dentro y centrar tu atención en la vibración del *Yo soy* puro, que es la esencia de todo ser vivo. Asimismo, tú puedes saber que el *ātman* es la realidad eterna que se encarna como cada uno de nosotros, seres humanos que respiran y se mueven. El Ser es el poder vibrante detrás de todos los movimientos, pensamientos y percepciones de tu cuerpo, mente y sentidos.

La enseñanza de Baba apunta hacia otra verdad: para reconocer que tú eres en realidad el Ser supremo, debes practicar estar **presente** para que puedas reconocer al Ser en ti y en el mundo que te rodea. La palabra sánscrita para el término estar “presente” es — उपस्थित — *upasthita*. *Upasthita* también connota “cercano, existente, accesible, estar al alcance de la mano”. *Upasthita* expresa tanto el sentido de estar físicamente cercano como mentalmente presente, existiendo plenamente en la mente y en el corazón. En el contexto de la enseñanza de Baba, *upasthita* indica que el Ser está presente como tu y como el mundo entero. Yo pienso que el Ser es tan cercano como el aire que respiro: está tan cerca, tan *presente*, que ni siquiera tengo que verlo para saber que está ahí.

Poniendo en práctica las palabras de Baba

Una manera en que yo practico la enseñanza de Baba es recordándome frecuentemente el llevar mi conciencia a la presencia del Ser. A menudo, lo realizo por medio de llevar mi atención a la región del corazón y enfocarme en el ascenso y descenso de mi respiración mientras repito el mantra. Repito mentalmente el mantra con cada inhalación y exhalación. Cuando me centro en ello, experimento una sensación de paz permeando mi ser. Conectarme interiormente de esta manera con el Ser me ayuda a percibir al Ser en la actividad en la que esté yo inmerso, o en el escenario que se encuentre frente a mí.

Otra manera en la que practico la enseñanza de Baba es observando la naturaleza. Me gusta observar las nubes, pues parecen ser pinceladas divinas danzando a lo largo del lienzo del vasto firmamento vacío. Me es fácil reconocer al Ser cuando estoy observando esta clase de belleza en el mundo natural.

Al aplicar las palabras “cualquier” y “dondequiera” también me recuerdo a mí mismo que el mandato de Baba es comprender que el Ser existe en cada aspecto de mi vida; estas palabras engloban todo lo que me rodea, incluyendo lugares y situaciones que no son bellas ni placenteras, algo que pudiera ver en mi computadora o en las noticias en la televisión. En esos momentos, recuerdo con sincera convicción la verdad de que la creación entera es una forma del Ser, sin importar lo que mi mente piense.

Luego, hago el esfuerzo de reconocer y respetar al Ser en esa situación, persona o escenario. Ello no significa estar de acuerdo con lo que alguien más esté diciendo o con lo que esté ocurriendo. No obstante, descubro que me mantiene en mi centro el recordar que incluso si alguien puede no reconocer al Ser, el Ser sigue siendo la esencia misma de esa persona. Reflexionar en este pensamiento puede llevarme a la comprensión de que el Ser está presente aquí mismo, en este mismo momento o situación, justo como dice Baba.

Con estas palabras, Baba elucida cómo puedes reconocer y mantener la compañía del Ser durante todo tu día en cualquier tarea que estés realizando, y donde sea que estés.

Ya sea que puedas o no ser capaz de cambiar las circunstancias que encuentres difíciles o incluso dolorosas, puedes tomar refugio en la paz y fortaleza que surge de tu *bodha*, tu comprensión, de que el *ātman*, el Ser, está siempre *upasthita*, “presente”, tan cerca como el aire que te rodea y te sostiene.

Veamos nuevamente la enseñanza de Baba:

Hagas lo que hagas, vayas adonde vayas, mires donde mires, debes comprender que el Ser está allí.

Existen muchas maneras en las que podrías poner en práctica la enseñanza de Baba en tu vida diaria. Una manera de empezar es escribiendo y reflexionando en las tres palabras principales que Baba utiliza, junto con los correspondientes términos sánscritos: “conciencia—comprender” (*bodha*), “Ser” (*ātman*) y “presente” (*upasthita*). Conforme exploras el significado de cada palabra, contempla de qué manera cada palabra es un portal que puede abrir una nueva percepción para ti en tu *sādhanā* y en tu vida diaria. Permite que tu imaginación te revele maneras para que comprendas las palabras de Baba y las pongas en práctica.

En tus interacciones cotidianas, descubre maneras de reconocer al Ser y de apreciarlo en cualquier forma en que se manifieste. El Ser *está* siempre presente, ¿puedes encontrarlo? ¿Experimentarlo? ¿Serlo?

Solo recuerda hacer una pausa a lo largo del día para poner en práctica las palabras de Baba.



© 2021 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

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