

# Onorare il tempo

1° agosto 2025

Cari lettori,

avete mai pensato a cos'è che influenza la vostra esperienza del tempo? Perché un giorno porta con sé una particolare sensazione o associazione, mentre il giorno dopo evoca qualcosa di completamente diverso? Pensate che sia una conseguenza delle scelte che fate, di ciò che scegliete di fare con il vostro tempo? O che dipenda dal tempo stesso e dalle circostanze? In quest'anno in cui stiamo studiando il Messaggio di Gurumayi per il 2025, può essere utile porsi queste domande.

Nelle loro opere sull'argomento, i filosofi dell'antica Grecia hanno esposto due principali concezioni del tempo. Una la chiamavano *chronos* e l'altra *kairos*<sup>1</sup>. *Chronos* è l'aspetto del tempo che può essere quantificato. È la durata o la frequenza di qualcosa: il numero di giorni in un anno, il numero di ore necessarie per completare un compito, le date in cui un evento si è verificato o ripetuto. Sono le strutture temporali all'interno delle quali abbiamo concordato di operare.

*Kairos* è più sfumato. Uno dei significati della parola *kairos* in greco è "momento giusto". Si riferisce a ciò che un determinato momento del tempo richiede; l'idea è che nel contesto del tempo *chronos* ci sono momenti opportuni per fare qualcosa o perché qualcosa accada. *Kairos*, il momento opportuno, può essere determinato da una serie di fattori, come un evento scatenante o una combinazione di circostanze personali e sociali più ampie.

In quanto tale, *kairos* è considerato una concezione più "qualitativa" del tempo. Misure come la data, l'ora o la durata, pur essendo utili e necessarie, non indicano da sole perché un particolare momento sia significativo o cosa si debba fare in quel momento. Il concetto di *kairos* presuppone un impegno attivo con il tempo, con cui si riconosce il suo dinamismo e si è attenti e reattivi ai suoi movimenti.

Troviamo un buon esempio di questo nella natura, con l'alternarsi delle stagioni. Mentre noi segniamo alcuni giorni del calendario come inizio ufficiale della primavera, dell'autunno o dell'estate, il mondo naturale non è vincolato a questa struttura. I fiori sbocciano e le foglie cambiano colore quando ci sono le condizioni giuste per farlo. La terra è profondamente adattabile e resiliente, ed è sempre fedele a sé stessa.

Sapere di *chronos* e *kairos* è stato prezioso per me nello studio del Messaggio di Gurumayi e nell'esame continuo del mio rapporto con il tempo. Sono arrivata a pensarla in questo modo. Il tempo è sì il contesto organizzato in cui viviamo la nostra vita. Ci aiuta a dare ordine alla nostra vita e a misurare progresso e cambiamento. E il tempo è *anche* l'"essere" attivo con il quale noi, con l'intuizione, l'intelletto, la capacità di discernimento, possiamo e dobbiamo dialogare regolarmente. Come ha detto Gurumayi: "Il tempo è Dio. Il tempo è divino. Il tempo è il fulmine. Il tempo è il flusso della Coscienza".

Durante *Dolce Sorpresa* del 1° gennaio, Gurumayi ha parlato di Mahakala, la forma del Signore Shiva che rappresenta il tempo. Per me, questa immagine del tempo come forma incarnata di Dio è tanto istruttiva quanto sorprendente. Suggerisce che il tempo è senziente. Che il tempo può comunicare con noi. Che il tempo ci invia dei segnali, ci dice cosa è necessario. Dobbiamo solo prestare sufficiente attenzione.

Quindi, come farlo? Come prestare attenzione al tempo? Come ascoltare i sussurri del tempo, i suoi mormorii, il suo occasionale ruggito?

Gurumayi lo ha spiegato anche durante *Dolce Sorpresa*. Ve lo ricordate? Gurumayi ci ha dato l'insegnamento di "essere al centro", cioè al centro del nostro essere, il nostro cuore, la dimora di Dio dentro di noi. Più recentemente, in un *satsang* durante il mese di Gurupurnima nell'Ashram Shree Muktananda, Gurumayi ha parlato di nuovo di questo insegnamento.

Gurumayi ha detto:

È bene che le persone imparino come andare al proprio centro. Le persone sono molto fuori controllo, molto fuori centro. Vanno con il vento, con la tempesta,

invece di essere stabili nella loro anima, nel loro centro, e partire da lì.

I rituali sono molto utili a questo scopo, anche se alcuni non ne comprendono ancora il potere. I rituali aiutano una persona a tornare al proprio centro.

Nel parlare di rituali, Gurumayi si riferiva specificamente all'offerta di *puja* e a tutto ciò che è compreso in questa pratica. Ogni passo che compiamo nell'offrire la *puja* ha lo scopo di condurci all'esperienza del nostro centro. Quante volte avete sentito dire: "Nel profondo, lo sapevo"? La saggezza risiede nel profondo del nostro essere. È a questa conoscenza interiore che accediamo attraverso il rituale, attraverso l'offerta di *puja*.

\*\*\*\*\*

Sul sentiero del Siddha Yoga, in questo mese c'è una meravigliosa convergenza di date e occasioni: momenti importanti e opportunità corrispondono in modo affascinante a giorni specifici del calendario.

Cosa intendo con questo?

- L'8 agosto celebreremo il Punyatithi solare di Bhagavan Nityananda. È la data in cui Bade Baba ha lasciato il corpo per unirsi alla Coscienza suprema. È un giorno sacro per noi del sentiero Siddha Yoga, un giorno di preghiera, ricordo e gratitudine. Le scritture e le tradizioni dell'India ci dicono che, anche quando un grande essere lascia questa terra, i devoti continuano a sperimentare le sue benedizioni.
- Sempre l'8 agosto celebreremo il Raksha Bandhan. Per i Siddha Yogi è un momento per celebrare il legame di protezione e amore tra il Guru e il discepolo. Gurumayi ha parlato di questo legame come *akshata*, che in sanscrito significa "ciò che non viene mai distrutto".
- Il 15 agosto, anniversario dell'indipendenza dell'India dal dominio coloniale, celebreremo il Divya Diksha di Baba Muktananda, il momento in cui Baba ricevette l'iniziazione *shaktipat* dal suo Guru, Bhagavan Nityananda. Si tratta di

un evento di enorme importanza per tutti noi che oggi siamo qui, poiché ha dato il via alla futura fondazione del sentiero Siddha Yoga da parte di Baba.

- Il 15 agosto ricorre anche il Krishna Janmashtami, il giorno in cui si narra che sia nato il Signore Krishna. La notte di Krishna Janmashtami, chiamata Moharatri, è una delle tre notti più propizie dell'anno nel calendario indiano.

È una notevole sovrapposizione di occasioni, non vi pare? L'8 e il 15 agosto sono sempre rilevanti sul sentiero del Siddha Yoga, dato che il Punyatithi di Bade Baba e il Divya Diksha di Baba sono festività del calendario solare. Ma le altre due festività - Raksha Bandhan e Krishna Janmashtami - sono determinate dal calendario lunare. Per questo motivo, le date in cui vengono celebrate cambiano di anno in anno. Sembra quindi davvero fortuito che nel 2025 queste festività si concentrino negli stessi giorni.

O forse non è così fortuito. Forse, in quest'anno in cui il Messaggio di Gurumayi è incentrato sul rapporto che abbiamo con il tempo, è un'altra circostanza in cui il tempo cerca di dirci qualcosa. Non è sempre facile identificare ciò che un dato momento potrebbe richiedere. Almeno, questa è stata la mia esperienza. Ma ci sono alcuni momenti - come ora, in agosto - in cui tutti i segni sembrano indicarci la stessa direzione. Ci sono momenti in cui è assai chiaro ciò che è prudente e benefico per noi fare.

In agosto, sento che questo significa ricordare e adorare Dio e il Guru. Naturalmente, sul sentiero del Siddha Yoga, abbiamo imparato da Gurumayi che ogni momento è buono per onorare Dio. Ogni momento è buono per esprimere riverenza per il Guru. In effetti, quest'estate abbiamo fatto proprio questo, con tutte le incantevoli feste del Siddha Yoga che abbiamo celebrato negli ultimi mesi. Eppure Gurumayi ci insegna che non c'è limite alla bontà e alla divinità che possiamo sperimentare in noi stessi. Nella *sadhana* Siddha Yoga, ci muoviamo sempre, come dice Gurumayi, da "grande a più grande fino al più grande".

E così è in agosto, dunque.

Agosto, il mese in cui celebriamo l'insondabile grazia e protezione che riceviamo da Dio e dal Guru. Così facendo, proviamo una profonda pace nel nostro cuore. Agosto, il mese in cui possiamo raddoppiare la nostra intenzione di fare buon uso del nostro tempo. Così facendo, creiamo un ambiente pacifico intorno a noi.

Ecco qualche spunto di riflessione, una domanda o due da prendere in considerazione. Vi piacerebbe possedere un segnatempo? O preferireste avere un *tempo sereno*, durante tutta la giornata? Le due cose si escludono a vicenda? Adoriamo Dio per avere l'esperienza di Dio. Allo stesso modo, usiamo il tempo per arrivare a conoscere il tempo. Così facendo, rafforziamo il nostro legame con il santuario interiore, quello spazio sacro in cui abbonda la pace.

Cordiali saluti,  
Eesha Sardesai



© 2025 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

---

<sup>1</sup> La spiegazione di *chronos* e *kairos* in questa lettera è tratta principalmente da: John E. Smith, "Time, Times, and the 'Right' Time; *chronos* and *kairos*," *The Monist: Philosophy of History*, Vol. 53, No. 1 (1969), pp. 1-13, <https://www.jstor.org/stable/27902109>.