

# Meditazione sulle parole di Gurumayi

## di Eesha Sardesai

### Rispettare il vostro tempo

Dopo averci chiesto cosa abbiamo fatto ultimamente, specialmente dal 1° gennaio, Gurumayi ci ha chiesto più specificamente quali fossero i nostri pensieri e progetti riguardo al suo Messaggio. Gurumayi ci ha chiesto quali parole del suo Messaggio avessero brillato nella nostra coscienza. (Quando Gurumayi ha detto questo, ho pensato al titolo del satsang, immaginando ogni parola del Messaggio di Gurumayi risplendere di colori iridescenti, come alla luce del sole).

Gurumayi ci ha chiesto anche se avevamo riflettuto su come vogliamo meditare sul suo Messaggio. E ci ha dato l'istruzione di "pensare al Messaggio nel momento in cui *dovremmo* pensare al Messaggio".

Ho riflettuto su questa istruzione fin dal momento in cui l'abbiamo ricevuta. Cosa significa pensare al Messaggio quando *dovrei* pensarci? Sono arrivata a questa conclusione: c'è una differenza tra designare un tempo in cui fare qualcosa (come studiare o praticare il Messaggio di Gurumayi) e *onorare* effettivamente quel tempo. Probabilmente questa distinzione è sempre esistita, poiché dipende dai capricci della mente umana, ma penso si possa dire che negli ultimi anni si è ampliata, con il rapido progresso delle tecnologie digitali. È molto facile lasciarsi distrarre. È cosa molto comune vedere qualcuno dare un'occhiata al telefono, mentre sta conversando con altri. È diventato quasi un'abitudine sedersi per fare qualcosa, solo per alzarsi un attimo dopo e fare qualcos'altro.

Una mia collega, che segue il sentiero Siddha Yoga da molti decenni, una volta mi ha confidato le sue intuizioni su questo. Era fermamente convinta dell'importanza di mantenersi concentrati su qualsiasi cosa si sia deciso di fare in un determinato tempo. Ha fatto l'esempio del mangiare. Se ti siedi a tavola e offri il cibo a Dio – come è consuetudine fare nel sentiero Siddha Yoga – allora, in un certo senso, hai consacrato quel tempo. Se ti alzi prima di aver mangiato anche solo un boccone, ad esempio per prendere il sale o controllare i messaggi, allora stai venendo meno

all'impegno preso. Non stai dando valore al tuo tempo. E, per estensione, non stai dando valore a te stesso.

Questa Siddha Yogi ha fatto un altro esempio per chiarire il concetto. Se dei bramini hanno preso posto attorno al fuoco sacro per lo *yajna*, devono rimanere concentrati fino al completamento dell'offerta. Non possono iniziare a bere *chai-pani* nel bel mezzo della cerimonia! A cosa servirebbe la loro offerta se fosse fatta in modo così disordinato? Quali frutti porterebbe?

