

Riflessioni sul Messaggio di Gurumayi per il 2019

Respirare la quiete di Hersha Bhagwan

In *Dolce sorpresa*, il giorno di Capodanno, Gurumayi ha dato ai Siddha Yogi di tutto il mondo il suo Messaggio per l'anno. Il Messaggio di Gurumayi per il 2019 è:

Attira la mente alla sua essenza.

Consenti alla mente di sperimentare la sua luminescenza.

Ripeti questa pratica.

Gioisci della sua benedizione.

Il discorso di Gurumayi sul Messaggio ha avuto un effetto immediato su di me, anche se lo ascoltavo per la prima volta. Quando chiudevo gli occhi e pensavo alla mia vita in modo positivo, vedevo luce e splendide sfumature radiose. Quando ci pensavo in modo negativo, la luce svaniva. Notai però che non ero attaccata a nessuno dei due aspetti e che il mio stato interiore era stabile. Concentrandomi sul respiro, mi resi conto che aldilà dei pensieri c'è quiete. Con questa consapevolezza, sentii un profondo senso di serenità, in cui i miei pensieri non avevano più una presa così forte e potevo scegliere ciò su cui volevo concentrarmi. In quel momento, capii che al di sotto di ogni cosa che appare nella mia mente c'è una Coscienza unificante, e decisi di incoraggiare la mia mente a ricordare questo stato e ritornarvi il più spesso possibile.

Con il passare dei giorni, mi accorsi che ero diventata più consapevole del mio respiro e che mi sentivo più centrata in me stessa. Notai che, ogni volta che mi concentravo sul respiro, l'inquietudine della mente si calmava e potevo rimanere in quello spazio da cui sorgono tutti i pensieri. Mi resi conto che il respiro è un modo per trovare quella quiete anche nelle attività più consuete.

Da allora ho iniziato a notare che la mia percezione cambia. Ad esempio, preparare da mangiare non è una serie di procedimenti meccanici: mi impegno con il compito di quel preciso momento, ed è una cosa piacevole! Quando parlo al telefono con qualcuno, mi sento connessa non solo con me, ma anche con l'altra persona.

Scopro che in quella quiete posso fare ciò che è necessario senza essere intrappolata nell'agitazione della mente. Per esempio, posso distinguere chiaramente quando il mio corpo ha bisogno di riposo, e rispondo con un passo indietro e prendendomi quel tempo. Quando sono in contatto con quello spazio all'interno, riesco a concentrarmi di più sul compito e a fare con facilità ciò che dev'esser fatto.

Inoltre vedo più chiaramente quale sia lo sforzo richiesto per guidare la mente verso quella calma. Si tratta di un processo e, seppure a volte possa accadere in modo automatico, richiede che io sia consapevole non solo dei miei pensieri, ma anche di come mi sento. Se mi fermo per diventare consapevole del mio respiro, posso ricordare a me stessa, in modo gentile, di non giudicare o di non farmi intrappolare nei pensieri e nei sentimenti che sorgono, e di concentrarmi invece su quello stato di serenità interiore. Posso avvicinarmi a quello spazio che ho sperimentato mentre partecipavo a *Dolce sorpresa*.

Concentrandomi consapevolmente sul respiro, mi rendo conto che riesco a portare la mente alla quiete interiore. Qualunque sia la natura dei miei pensieri, al di sotto di essi c'è unità. Essere consapevoli di questo è una pratica costante. So che posso respirare e connettermi con la mia autoconsapevolezza, che non è legata agli alti e bassi dei pensieri. Il respiro è sempre presente ed è un grande sostegno. Riconoscere e osservare i miei schemi da quel luogo di quiete può condurmi alla mia sorgente, lo spazio da dove sorgono i pensieri, che è al di là del giudizio e che è pura Coscienza.

