Riflessione sul Messaggio di Gurumayi

Coltivare la quiete interiore

di Carol Overy

Una delle ragioni per cui amo vivere dove sto è che sono circondata dalla natura. Dalla mia finestra guardo gli arbusti e i fiori del giardino, il prato digradante verso alberi maestosi e in fondo, le dolci colline coperte dai boschi. Gli uccelli si radunano sugli alberi, la loro mangiatoia è visitata spesso da cervi e volpi, e di tanto in tanto si possono vedere i porcospini. Mi piace davvero questo ambiente tranquillo.

Beh, me lo sono gustato fino all'inizio di quest'anno, quando un cambiamento delle rotte di volo per uno dei principali aeroporti del Regno Unito ha rimosso la mia esperienza di tranquillità. Gli aerei, nel loro avvicinamento finale all'atterraggio, hanno iniziato a volare a bassa quota proprio sopra casa mia.

Passato lo shock iniziale, non riuscivo a credere che fosse potuto accadere, e poi mi sono arrabbiata. La mia mente si è fissata completamente sul problema. La ascoltavo trasmettere costanti e dettagliati commenti sul livello di rumore, sulla quota degli aerei, e anche sui tempi tra un volo e l'altro. Non so se c'era più rumore fuori o dentro!

Dopo un giorno, compresi due cose: la mia reazione al cambiamento nell'ambiente stava ossessionando quasi ogni pensiero, e la circostanza non se ne andava. Chiaramente, per riorientare il focus della mia mente, dovevo fare qualcosa. Mi ricordai che, in *Dolce sorpresa* 2019, Gurumayi insegna che connettere il mantra al movimento del respiro aiuta la mente a ritornare alla propria vera natura. Meditavo già con il mantra *So'ham*, seguendo le istruzioni di Gurumayi nel suo discorso sul Messaggio, ma in quel momento sentii che potevo applicare quell'insegnamento anche per aiutare la mia mente in questa situazione.

Inspirata da quest'intuizione, subito raggiunsi la mia sedia preferita, e con dolcezza dissi alla mia mente: "Questa continua agitazione è troppo sgradevole. Dobbiamo cambiare focus. Perché non ti unisci a me nel ripetere il mantra?"

Iniziai concentrandomi sul respiro, coordinando *ham* con l'inspirazione e *sa* con l'espirazione. Quasi subito, sentii che il respiro si faceva più lento, più uniforme. A poco a poco sentii un dolce rilassamento. Chiusi gli occhi e vidi l'immagine di un denso ammasso di filamenti di energia, legati l'uno all'altro. Capii che quella era la mia mente in quel momento.

Mentre continuavo a concentrarmi sul respiro e a ripetere il mantra, un filamento dopo l'altro si liberava. L'ammasso diventava meno opaco, mentre i filamenti di energia si dissolvevano nella luce del mantra. E con questo, anche il mio corpo, che non mi ero accorta fosse così teso, si rilassava. Continuai per un po' di tempo a concentrarmi sul respiro ripetendo il mantra, e il mio stato interiore passò dall'agitazione alla quiete. Mentre uscivo gradualmente dallo stato meditativo, fui di nuovo consapevole del rumore intermittente degli aerei. Ma il rumore adesso era alla periferia della mia consapevolezza, e la mente rimaneva tranquillamente concentrata sul mantra.

Questa esperienza mi ha dimostrato con chiarezza quanto la mente sia capace di mantenersi aggrappata con tenacia all'oggetto della sua attenzione, negativo o positivo che sia, e quanto possa così definire la qualità dell'esperienza. Nel momento in cui mi ero agitata e angosciata, perché continuavo a pensare alla situazione sgradevole, ho portato la mia mente in uno spazio di quiete profonda, ripetendo il mantra con attenta consapevolezza. Riflettendo su come mi ero sentita calma e serena quando la mia mente riposava nel mantra, ho compreso che avevo avuto un'esperienza della vera natura della mia mente, che è pura Coscienza, il Sé. Quindi, per aiutare la mente a ritornare in quello spazio, ho deciso di portare, in modo cosciente, il mantra nelle mie attività quotidiane.

La prima attività che ho scelto è stata la mia passeggiata quotidiana di un'ora con il mio esuberante cane, una border collie di nome Maggie. Per iniziare, invito la mia mente a unirsi a me nel ripetere il mantra con il respiro mentre camminiamo in mezzo ai campi. Porto la mente a concentrarsi sul significato delle sillabe del mantra: io sono Quello, io sono il Sé. Quando mi accorgo che la mente vaga, semplicemente ritorno a concentrarmi sul respiro e a ripetere il mantra.

Col tempo, in queste quotidiane passeggiate di *japa*, ho coltivato un'esperienza di quiete interiore. Da quella quiete spesso arrivano ispirazioni o intuizioni, talvolta

una risposta a un problema persistente, o una domanda da contemplare. Come mi ha suggerito un amico, ora porto con me un piccolo taccuino, per annotare una parola o fare un disegno, così da non dimenticare quelle intuizioni mentre torno a casa.

Inoltre ho notato che, continuando con questa pratica, sono più in sintonia con il mondo della natura intorno a me, più consapevole della bellezza vitale degli alberi, e dei continui cambiamenti dell'ambiente nel corso delle stagioni. A volte mi fermo semplicemente per stare con il momento e assaporare il contatto con la natura, che condivide generosamente le sue benedizioni. In una di queste occasioni, alzando lo sguardo, scoprii proprio sopra di me, sui rami più bassi di una vecchia quercia, degli incantevoli cardellini che svolazzavano da un ramo all'altro, alla luce del sole che screziava le loro piume dorate e rosse. Una gioia dolce palpitò nel mio cuore, e potei sentire che la mente si immergeva ancor più profondamente nel mantra.

Con molta naturalezza, la ripetizione del mantra si è riversata nelle altre mie attività e pratiche quotidiane. Quando si verificano situazioni che potrebbero farmi perdere l'equilibrio, scopro che la mia mente sta diventando più leggera e più flessibile: osserva le circostanze, identifica ciò che richiede attenzione, e poi ritorna al mantra. Non è più interessata ad avvilupparsi a un'emozione o a un pensiero. È felice nella sua quiete.

Gli aerei continuano sulle loro rotte di volo. La mia mente continua a seguire il sentiero del mantra verso il cuore, e io sperimento livelli crescenti di tranquillità, mentre continuo a studiare ed esplorare il *Messaggio di Gurumayi per il 2019.*

© 2019 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.