Riflessioni sul Messaggio di Gurumayi per il 2019

Trovare spazio all'interno di ogni momento

di Gita Sen

Nella parte finale del discorso sul Messaggio in ***Dolce Sorpresa 2019***, Gurumayi ci ha indicato come trovare dei modi di liberare spazio nelle nostre vite indaffarate, perché la mente possa riposare nella propria luce. Le parole di Gurumayi sono entrate in profondità dentro di me; sapevo che erano proprio ciò che avevo bisogno di sentire.

La meditazione Siddha Yoga è da lungo tempo la pratica che mi porta in uno spazio di luminosa calma interiore, dando chiarezza ed equilibrio al mio lavoro e ai miei rapporti con le persone. Ma recentemente quest'equilibrio è sembrato eclissarsi. Sentivo di avere così tanto da fare, e una tale urgenza di farlo, che proprio non avevo abbastanza tempo per tutto. A poco a poco, ho lasciato che il mio tempo per la meditazione diminuisse.

Mentre passavano le settimane da quando Gurumayi aveva dato il suo discorso sul Messaggio, continuavo a riflettere su ciò che aveva detto. Nel frattempo, la mia vita sembrava essere diventata ancor più frenetica. Star dietro alle responsabilità che si accumulavano erodeva inevitabilmente tutto il tempo che avevo nella giornata.

Parlai delle mie preoccupazioni con un caro amico. "Non voglio altro che mezz'ora ogni mattina per la meditazione", mi lamentai, "e non riesco a trovare neanche quella". Con compassione, lui mi ricordò che in qualsiasi momento posso respirare, posso ripetere il mantra *So'ham* che Gurumayi ci ha dato, e posso far riposare lì la mia mente. Le sue parole mi portarono a una svolta. Iniziai la pratica di diventare consapevole del mio respiro e di abbinarlo con il mantra, in diversi momenti della giornata. Questo diventò il mio modo di affrontare il senso di continua pressione, di avere troppo da pensare e da fare. Mi resi conto che così potevo mettere in pratica l'indicazione di Gurumayi di trovare modi di liberare spazio nella mia vita, perché la mia mente possa riposare nella propria luce.

E la mia pratica ha dato i suoi frutti. Qualunque cosa stia facendo, quando mi concentro con consapevolezza su *ham* con l'inspirazione, e *sa* con l'espirazione, la mia postura cambia. In piedi o seduta, sto più eretta e creo spazio per il respiro. Sento che la mia consapevolezza diventa centrata e più leggera. Il macigno rotola via e, anche se solo per un minuto o due, la mente riposa. Sento di essere in contatto con il cuore del mio essere. Sono consapevole che questo spazio si apre per me, proprio come in meditazione.

Quando mi concentro così sul respiro e sul mantra, trovo che ciò crea lo spazio perché la mia mente possa fare un passo indietro. È come se il tempo si fermasse, ed entro in una spaziosità illimitata. Al posto di un serrato turbinio di pensieri e sentimenti, sento un rallentamento agevole, non forzato, una quiete che sorge dall'interno. Questa pratica aiuta la mia mente a scoprire il Sé in molti momenti della giornata. Mi sono resa conto che non c'è bisogno che interrompa quel che sto facendo all'esterno, o che abbandoni il mio compito. Concentrandomi all'interno sul respiro e su *So'ham*, posso guidare la mia mente fino a un luogo di profondo riposo.

Quando ho iniziato questa pratica, la facevo solo in quelli che si chiamano momenti liberi, come quando dovevo stare in attesa. Ora sto cercando consapevolmente di portare la pratica proprio nei momenti molto impegnati, quando sono nel mezzo di interazioni con gli altri. E questo ha grande potere nel cambiarle in meglio. L'ho notato in occasione di un'interazione negativa con una collega del mio staff, con la quale avevo delle difficoltà. La mia reazione irritata e animosa semplicemente svanì quando diventai consapevole del mio respiro. Capii il suo punto di vista e, cosa più importante, provai empatia. Potei rispondere con generosità invece di reagire e basta. Ci vollero solo pochi istanti, ma sembrò un'eternità.

Quando avevo lasciato che le pressioni del lavoro si impadronissero della mia mente, una delle cose che avevo abbandonato era la passeggiata mattutina, che mi ristorava il corpo e la respirazione, e mi metteva in contatto con la natura. In qualche modo, ho trovato di nuovo il tempo di camminare al mattino. È come se la mia pratica con il respiro e il mantra si stia diffondendo nella mia vita in modo sempre più ampio e senza tempo. Trovo che questo fatto sia curioso e affascinante, qualcosa da ponderare, studiare e approfondire.

Oltre ai benefici che ho già descritto, sto scoprendo che il senso di mancanza—il pensiero di non avere abbastanza tempo per la meditazione—si sta trasformando in senso di abbondanza. Ho l'intero giorno per prendere coscienza del mio respiro, per respirare con il mantra e per consentire alla mia mente di riposare nel Cuore. Nel mio diario ho scritto: "Integrare l'insegnamento di Gurumayi nella mia vita non richiede di fare sforzi enormi, né di costringere la mente, ma è una facile, quasi gentile, svolta interiore verso il respiro".

Con il respiro e il mantra, sono più capace di portare la pratica spirituale nella mia vita nel mondo. La gioia della meditazione è meravigliosa come sempre. Ora, in più, cerco e trovo molte opportunità durante tutto il giorno per far riposare la mia mente nella sua luce. È una ricerca entusiasmante. C'è tantissimo da imparare, studiare e sperimentare! Che felicità!

© 2019 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.