

Riflessione sul Messaggio di Gurumayi per il 2019

Amici fin dall'inizio di Rashi Choudhury

Nel suo Messaggio di quest'anno, Gurumayi ci ha invitati a esplorare la possibilità di un'amicizia fra la mente e il tempo. Questo insegnamento ha colpito la mia attenzione e ho deciso di studiarlo. Era per me un territorio totalmente sconosciuto, inesplorato, come un'avventura!

La mia mente e il tempo. Il tempo e la mia mente. Come potevano essere amici? Riflettevo sulle caratteristiche dell'amicizia in uno dei miei rapporti più importanti. Per esempio, il mio amico e io abbiamo molte cose in comune. Ci rispettiamo e stiamo bene insieme.

Il dizionario ha confermato quello che pensavo: "Un amico è una persona con la quale si ha un legame di affetto reciproco; una persona che si conosce bene e alla quale si piace molto."¹ Leggendo questo, ho sentito espandersi il cuore. Il pensiero che la mia mente e il tempo condividono un legame di affetto reciproco era affascinante.

Poi per qualche giorno ho letto attentamente i libri del Siddha Yoga e ho riflettuto sulle parole di Gurumayi riguardo la mente e il tempo. Mentre lo facevo, ha iniziato a prendere forma una comprensione più profonda sulla fondamentale relazione che c'è tra essi.

Nel numero della rivista *Darshan* intitolato *Fai della tua mente un'amica*, Gurumayi dice: "Cos'è la mente? La mente non è altro che Coscienza, la Realtà ultima."²

Nel suo libro *Resonate with Stillness*, Gurumayi insegna: "Il tempo è Dio."

La mente è Coscienza.

Il tempo è Dio.

Mentre le parole di Gurumayi entravano in me, era come se si diradasse una nebbia interiore; affiorò questa comprensione: la mente e il tempo sono amici perché la loro relazione deriva dall'identità fondamentale con la sorgente divina, Dio o Coscienza. In realtà, sono sempre stati amici, fin dall'inizio!

Continuando a riflettere, è emersa un'altra intuizione, che aveva delle magnifiche conseguenze pratiche per la mia *sadhana*: quando faccio le cose per tempo, e nel momento in cui dovrei farle, la mia mente è tranquilla e serena. Riflettendo ancora, ho capito che non devo sprecare il tempo o rimandare. Quando è il momento di fare una cosa, non dovrei farne un'altra.

Durante i due giorni successivi, mi sono concentrato, consapevolmente, sul fare i miei compiti per tempo. Ricordavo a me stesso: "La mia mente e il tempo sono amici", e "Questo è il momento di fare gli esercizi fisici, ed è quello che farò", oppure "È il momento della *seva*; mi concentrerò totalmente sulla *seva*". Quando ho cominciato a svolgere i miei compiti con la consapevolezza dell'amicizia fra la mente e il tempo, ho notato che la mia mente si rilassava e iniziava a immergersi nel silenzio. I pensieri continuavano a girare intorno, ma il silenzio della mente era molto più grande. Agire da questo spazio di silenzio mi ha fatto sentire che non c'era separazione fra me, la mente, il tempo e i miei compiti. Tutto era uno. La mia mente e il tempo collaboravano con me, come amici, per completare tutti i compiti con facilità. Un rispetto profondo per il tempo e per la mia mente è sorto dentro di me.

Un sabato di marzo di quest'anno mi ritrovai con una lista di cose da fare particolarmente lunga: rispondere a tante email, seguire il mio programma di *sadhana* e di esercizi fisici, prendermi cura dei figli, e offrire *seva*.

La notte prima, nel prepararmi a dormire, avevo ricordato la mia intuizione: quando faccio le cose per tempo e nel momento in cui dovrei farle, la mia mente è tranquilla e serena. Ho iniziato a pensare a come potevo mettere in pratica questa intuizione, il giorno successivo.

Il primo pensiero è stato di essere più deciso con me stesso, riguardo le mie abitudini al mattino: qualche volta spengo la sveglia e sonnacchio per altri dieci minuti, invece di

alzarmi subito e meditare. Ho deciso: Basta! Quando la sveglia suona, mi alzo subito, così ho un'ora intera per meditare. Ho scoperto che dire questa cosa a me stesso la sera prima, mi ha davvero aiutato la mattina dopo. È come se la mia mente sapesse quello che andava fatto e mi guidasse semplicemente a farlo. Mi sono seduto a meditare ed esattamente un'ora dopo sono uscito dalla meditazione. Ho pensato: Ah, quando rispetto il tempo, il tempo mi aiuta!

Durante quel giorno, ho continuato a ricordare l'intuizione che stavo praticando: faccio le cose per tempo, e nel momento in cui dovrei farle. Ho portato questa attenzione in ogni attività di quel giorno: preparare la colazione, rispondere alle email, interagire con i miei figli, offrire *seva*. Ho visto che la mia mente diventava silenziosa e chiara, e si muoveva con il tempo.

Più tardi, ripensandoci, mi sono reso conto che la mia mente era stata silenziosa e serena per tutto il giorno. E poiché era stata serena, era passata da un'attività all'altra senza il solito seguito di pensieri sui "cosa" e "perché" di ogni attività. La mia mente non aveva opposto resistenza al tempo, ma aveva continuato a scorrere assieme ad esso e, a fine giornata, io mi ero sentito in pace e benedetto.

Voglio far sì che le intuizioni ricevute da questa esplorazione rimangano vive e facciano parte della mia vita quotidiana. Per questo, ho deciso che tutte le mattine, quando organizzo la giornata, mi ricorderò che la mente e il tempo sono amici e che devo fare il mio lavoro per tempo. Se mi sentirò irrequieto o teso, questo sarà un avviso di controllare se sto seguendo le intuizioni oppure no.

Grazie a questo studio degli insegnamenti di Gurumayi, sono arrivato a considerare sia la mia mente sia il tempo quali strumenti sacri che sostengono il mio cammino in questo mondo. La mia avventura alla scoperta dell'eterna amicizia fra la mia mente e il tempo, mi ha dato un dono inestimabile, il dono della serenità.



¹ <https://en.oxforddictionaries.com/definition/friend>.

² Swami Chidvilasananda, *Darshan* (Vol. 108), Make the Mind Your Friend, p. 44.

³ Swami Chidvilasananda, *Resonate with Stillness*, October 3.