

Reflexión sobre el Mensaje de Gurumayi para 2019

Amigos desde el principio

por Rashi Choudhury

En su charla del Mensaje de este año, Gurumayi nos invitó a explorar la posibilidad de que hubiera una amistad entre la mente y el tiempo. Esta enseñanza atrajo mi atención, y decidí estudiarla. Era un territorio completamente desconocido y extraño para mí, ¡como una aventura!

Mi mente y tiempo. Tiempo y mi mente. ¿Cómo podrían ser amigos? Reflexioné sobre las cualidades de amistad que existen en una de mis relaciones más atesoradas. Por ejemplo, mi amigo y yo tenemos muchas cosas en común. Nos respetamos y nos sentimos cómodos el uno con el otro.

El diccionario confirmó mi entendimiento: “Un amigo es una persona con quien uno tiene un lazo de afecto mutuo; una persona a quien conoces bien y que te agrada mucho”.¹ Al leer esto sentí que mi corazón se expandía. El pensamiento de que mi mente y el tiempo compartieran un lazo de afecto mutuo era adorable.

Luego dediqué varios días sumergida en libros de Siddha Yoga y reflexionando en las palabras de Gurumayi sobre la mente y el tiempo; al hacerlo, empezó a tomar forma una comprensión más profunda de la relación integral entre ellos.

En la edición de la revista *Darshan*, titulada *Haz a la mente tu amiga*, Gurumayi dice: “¿Qué es la mente? La mente no es sino Consciencia, la Realidad última”.²

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

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

En su libro, *Resuena con el silencio*, Gurumayi enseña: “El Tiempo es Dios”.³

La mente es Consciencia.

El tiempo es Dios.

Cuando finalmente las palabras de Gurumayi penetraron en mí, fue como si una neblina interior se hubiera disipado y surgió este entendimiento: la mente y el tiempo son amigos porque su relación fluye desde su identidad fundamental con la fuente divina, Dios o Consciencia. De hecho, siempre han sido amigos, ¡desde el mero principio!

Conforme seguí reflexionando, surgió en mí otra revelación que tenía maravillosas implicaciones para mi sádhana: cuando hago las cosas a tiempo y en el tiempo en que las debo tener listas, mi mente está contenta y en paz. Al reflexionar comprendí que no debo malgastar el tiempo ni dejar las cosas para más tarde. Cuando es tiempo de hacer una cosa, no debo hacer otra.

Durante los dos días siguientes me enfoqué con conciencia en hacer mis tareas a tiempo. Me recordé a mí misma: “Mi mente y el tiempo son amigos”, y “Ahora es mi tiempo para hacer ejercicio, y eso es lo que voy a hacer”. O “Este es el tiempo de hacer *seva*, me concentraré completamente en la *seva*”.

Cuando empecé a hacer mis tareas con la conciencia de la amistad entre la mente y el tiempo, noté que mi mente se relajó y empezó a sumergirse en el silencio. Los pensamientos seguían revoloteando por todas partes, pero el silencio de mi mente era mucho más grande. Trabajar desde este espacio de silencio me hizo sentir como si no hubiera separación entre la mente, el tiempo, las tareas o yo. Todo era uno. Mi mente y mi tiempo trabajaban conmigo, como amigos, para terminar todas las tareas sin esfuerzo. Desde el fondo de mi ser, surgió un profundo respeto por el tiempo y por mi mente.

³ Swami Chidvilasananda, *Resuena con el silencio*, 3 de octubre.

Un sábado de marzo de este año me encontré con una lista de pendientes particularmente larga: responder muchos correos electrónicos, seguir mi propio plan de *sádhana* y ejercicio, cuidar de mis dos hijos y ofrecer *seva* en casa.

La noche anterior, cuando me preparaba para dormir, recordé mi revelación: cuando hago las cosas a tiempo y en el tiempo en que las debo hacer, mi mente está contenta y en paz. Empecé a pensar cómo podría poner esta revelación en práctica al día siguiente.

Mi primer pensamiento fue ser más firme conmigo misma respecto de mi rutina de la mañana. A veces apago el despertador y dormito unos diez minutos más en vez de levantarme de inmediato a meditar. Decidí que no lo haría más. Me levantaría en cuanto sonara el despertador para poder meditar una hora completa. Descubrí que decirme esto la noche anterior me ayudó en verdad a la mañana siguiente. Fue como si mi mente supiera lo que debía hacerse y solo me guio para hacerlo. Me senté a meditar, y exactamente en una hora salí de meditación. ¡Ajá! -pensé-, cuando respeto al tiempo, ¡me apoya!

Todo ese día seguí recordándome la revelación que estaba practicando – haría las cosas a tiempo y en el tiempo en que debía hacerlas. Me enfoqué así para todo lo que hice ese día – preparar el desayuno, responder los correos electrónicos, interactuar con mis hijos, ofrecer *seva*. Encontré que mi mente se quedaba silenciosa, clara, y se movía con el tiempo.

Más tarde, al mirar atrás, me di cuenta de que mi mente había estado en silencio y serena el día entero. Y al estar serena, iba de una actividad a otra sin su comitiva usual de pensamientos acerca del “qué” y “por qué” de cada actividad. Mi mente no se resistía al tiempo, sino que fluía con él. Al final del día me sentí tranquila y bendecida.

Quiero mantener, las revelaciones que recibí de mi exploración vivas, como parte de mi vida diaria. Para lograrlo, he decidido que cada mañana, al planear mi día, recordaré que mi mente y el tiempo son amigos y que debo hacer mi trabajo a tiempo. Si siento cualquier inquietud o estrés, será una indicación para que revise si estoy siguiendo mi revelación o no.

Debido a este estudio de las enseñanzas de Gurumayi, he llegado a ver tanto a mi mente como al tiempo, como instrumentos sagrados que apoyan mi pasaje en este mundo. Mi aventura -de descubrir la eterna amistad entre mi mente y el tiempo- me ha otorgado un regalo invaluable: el de la serenidad.

