

# Dedicare tempo al tempo

## *in aprile*

1° aprile 2025

Cari lettori,

siete stati in treno di recente? Su un aereo? Su un autobus? Un taxi? Nella vostra auto? O siete tra quelle persone che credono nell'andare a piedi dappertutto? State cercando di uscire a fare passeggiate il più possibile?

Forse avete pensato di fare un viaggio – in un posto caldo, in un posto fresco, in un posto lontano e pittoresco. O forse preferite qualcosa di più vicino a casa. Siete tra quelli che amano trascorrere il tempo sotto un albero?

Faccio queste domande perché ogni attività, ogni modalità di trasporto, ha la propria velocità. In questo senso, è simile al tempo. A seconda di cosa stiamo facendo e di come lo stiamo facendo, percepiamo il tempo scorrere lentamente o velocemente. Quindi, recentemente, come è trascorso il tempo per voi? È passato molto velocemente? È soltanto andato avanti un po' monotono? Oppure si sta muovendo esattamente al ritmo giusto, come l'avevate immaginato?

Da qualche parte di questo pianeta, è l'alba. Poi è metà mattina, è mezzogiorno, sono le ore pigre del pomeriggio. È il mistico crepuscolo. È sera. È la notte buia. Le lancette del tempo continuano la ciclica marcia intorno alla nostra vita. O magari è il contrario?

In mezzo a questa infinita rotazione di giorno e notte, capita un fenomeno curioso. *Ci manca il tempo*. Ci manca il tempo per realizzare i nostri propositi, per raggiungere i nostri obiettivi, per realizzare i nostri sogni. Ci manca il tempo per fare ciò che avevamo progettato di fare. Non riusciamo a sfruttare al meglio il nostro tempo.

Quindi cosa sta succedendo? Cosa dobbiamo fare? Cosa *non* dobbiamo fare? Da un lato, dobbiamo imparare a muoverci meglio nel tempo; dall'altro, dobbiamo

arrenderci. Dobbiamo gestire il nostro tempo – e dobbiamo lasciar andare. Dobbiamo muoverci; dobbiamo stare fermi. Dobbiamo esprimerci; dobbiamo tacere. Dobbiamo guidare; dobbiamo collaborare. Siamo spinti a servire; siamo obbligati a lasciare che le cose seguano il loro corso. Dobbiamo fare questo, dobbiamo fare quello e intanto nella mente diventa più forte la domanda: *come?* Come – fare – tutto? Siamo sempre a rischio che ci manchi il tempo.

Mentre pensavo a ciò che volevo comunicarvi con questa lettera, continuavo a sentire nella testa la voce di Gurumayi che canta quel *bhajan* del santo poeta Surdas: *aba na banī to phira na banegī, nara tana bāra bāra nahīn milatā*. “Se non lo si ottiene ora, quando sarà mai possibile? Un corpo umano non lo si acquisisce più volte.” Il tempo può essere infinito in senso cosmico, ma il tempo assegnato a ciascuno di noi è certamente limitato. Siamo cresciuti sentendo i nostri genitori e insegnanti dirci: dobbiamo usare il tempo saggiamente o altrimenti lo perderemo per sempre.

C'è un senso innato di urgenza che accompagna questa verità, ma non per questo deve sembrare scoraggiante. Nel sentiero Siddha Yoga, abbiamo imparato dai nostri Guru l'importanza di iniziare ogni giorno come un giorno *nuovo*, con un atteggiamento rinnovato e una mente da principiante. Ogni mattina, possiamo guardare avanti per fare del nostro meglio, e lasciare che la grazia si dispieghi – e poi impegnarci di nuovo. Uno di voi l'ha condiviso in modo eloquente sul sito web del sentiero Siddha Yoga:

Ho ricevuto il Messaggio di Gurumayi per il 2025 come un invito a riconquistare la mia capacità di plasmare ogni giorno nella forma che desidero. È il *mio* tempo, e far sì che “abbia il valore che merita” è una scelta che ho sempre.

Mi risuona ciò che ha detto questo Siddha Yogi, in particolare il punto di *riconquistare la nostra capacità*. Molto spesso, quando siamo di fronte a persone o situazioni impegnative, ci arrendiamo facilmente. Rinunciamo alla nostra capacità di agire, ci rassegniamo al nostro “destino”, come se fosse qualcosa di predeterminato. Ma non è così, vero? Come ci ricorda quella persona, abbiamo sempre una scelta.

Quindi, eccoci in aprile. Intorno a noi, all'Ashram Shree Muktananda, stiamo osservando la natura che sta riconquistando una parte essenziale del suo carattere. Si

rinnova, sapendo istintivamente cosa e chi dovrebbe essere. È come se ci stesse dicendo: “Sì. Ora è il mio tempo. Indosserò il mantello della primavera. Incarnerò il *'bhav* della primavera’.” E così, il clima si riscalda. Sbocciano i narcisi. Vedendo il loro allegro abito bianco e giallo, non sorprende affatto che nelle tradizioni occidentali i narcisi siano associati alla rinascita e ai nuovi inizi. Nelle culture orientali, sono collegati alla buona sorte e alla prosperità.

Quest’anno Pasqua cade il 20 aprile. Quando penso alla Pasqua, tendo a pensare ai bambini. Loro amano stare nella natura, ed è allora che possono uscire a cercare le uova di Pasqua. Se siete stati con dei bambini mentre vanno a cercare le uova di Pasqua, allora saprete quanto sia emozionante anche solo guardarli: è sufficiente a risvegliare il vostro stesso entusiasmo infantile.

Verso la fine del mese, il 29 aprile, celebreremo Akshaya Tritiya. È uno dei tre giorni e mezzo più propizi dell’anno nel calendario indiano, e anch’esso è associato a temi di abbondanza e nuovi inizi. È considerato un momento particolarmente fortunato per intraprendere qualcosa di nuovo.

È corroborante avere davanti a noi tutte queste opportunità di sperimentare la novità, non è vero? È rinfrescante – non è così? – coltivare la prospettiva della novità.

Qualche giorno fa, durante l’equinozio di primavera, Gurumayi era in giardino con uno dei bambini in visita all’Ashram con la propria famiglia. L’aria era così leggera, così dolce, così *meravigliosa* che Gurumayi ruotò le braccia davanti a sé, come a raccogliere qualcosa di invisibile dall’atmosfera. Poi Gurumayi fece il gesto di mangiare questo “qualcosa”. Il bambino la guardò meravigliato e disse: “Cosa stai facendo, Gurumayi?”

Gurumayi rispose: “Quest’aria è così rinfrescante, quindi ne prendo un po’!”

Il bambino rise e iniziò subito a fare lo stesso. E così Gurumayi e il bambino trascorsero diversi momenti godendosi l’aria insieme.

Ovunque siate nel mondo, e in qualunque la stagione, spero che anche voi abbiate la possibilità di respirare la novità e la freschezza dell’aria. Spero che prendiate questo

come un promemoria che in ogni momento potete diventare nuovi. Se posso chiedere: avete ricavato del tempo quest'anno per riconoscere che non siete in realtà alla mercé del tempo? Che non siete una vittima di qualsiasi sequenza di eventi che il tempo porta con sé?

Ho già scritto riguardo a come Gurumayi usa nel suo Messaggio per il 2025 la frase "il tuo tempo". "Tuo" è un'indicazione chiara che il nostro potere non è privo di valore. Per riprendere l'immagine del Siddha Yogi che ho citato prima, siamo come degli scultori, in quanto abbiamo la capacità di ricavare del tempo per le attività che riteniamo importanti. Possiamo creare qualcosa di bello, qualcosa di valore, con il tempo che abbiamo.

Quindi abbiamo questo potere, giusto? Ed è una buona cosa. Come sapete, però, avere potere significa anche avere responsabilità. È compito di ciascuno di noi riflettere: quali sono i principi in base ai quali modelliamo il nostro tempo? Quali sono i criteri?

Chi cerca di modellare il tempo unicamente in base ai suoi capricci ignora il suo obbligo morale di sostenere il bene di tutti. Tutti hanno il diritto di esistere su questo pianeta. Essere qui è un dono concesso a tutti noi in egual modo. Come esseri umani, siamo tenuti a rispettarci a vicenda. Ciò significa riconoscere e accettare lo stile di vita degli altri. Ciò significa rispettare il loro tempo tanto quanto il nostro. Ciò significa fare lo sforzo di imparare i ritmi del tempo. Ogni momento della vita ci presenta una scelta – su come vogliamo pensare, agire e reagire – ed è la somma di tali decisioni, più di ogni altra cosa, che inaugurerà un nuovo modo di essere.

*Inaugurare un nuovo modo di essere. Suona bene, vero? Facciamolo!*

Cordiali saluti,

Eesha Sardesai

