

## Capitolo 17

### KARMA: LA LEGGE DI AZIONE E REAZIONE

È grazie all'evoluzione del karma passato che persone con temperamenti diversi si fondono nel sacro vincolo del matrimonio, per liquidare il reciproco "dare e avere". Occorre fare il possibile per raggiungere una vita serena e pacifica, rispettando i punti di vista dell'altro. Le buone maniere cortesi, unite alla tolleranza e alla fiducia, contribuiscono a superare gran parte dei problemi.

---

Stai iniziando a capire che le cose nella vita accadono secondo un piano. Questo piano è il risultato diretto delle reazioni delle proprie azioni. Si sottolinea quindi di agire con amore e dolcezza, in modo da incanalare correttamente le ulteriori reazioni, parallelamente alla liquidazione del *pralabdh* (destino) karma.

---

Per quanto riguarda le tue difficoltà fisiche, sai che tutti i disturbi fisici sono il risultato o la reazione del karma passato e vanno sopportati di buon grado. A ogni modo, gran parte della gravità e della durata è attenuata dalla grazia amorevole del misericordioso Potere del Maestro che opera sopra di te. Occorre sopportare di buon grado il minimo indispensabile che non può essere evitato con l'aiuto della benevola protezione del Maestro.

---

Sì, la filosofia del karma ha uno spazio specifico nella Scienza dell'Anima, tuttavia non deve indurre morbosità né creare un senso di frustrazione tra iniziati e non iniziati. L'uomo è artefice del proprio

destino. Per quanto non riesca a modificare il passato, può forgiare il futuro.

---

Gli alti e bassi si presentano come risultato delle reazioni alle proprie azioni, passate e presenti, ma sono fasi passeggero. Si presenteranno che uno sia agitato o che rimanga calmo e impassibile. La meditazione nelle pratiche spirituali, l'amore e l'abbandono al Maestro aiutano a mitigarne la gravità, la durata e producono la forza di volontà necessaria per affrontare le difficoltà con allegria e serenità.

---

Il debito karmico, di natura molto complessa, deve essere saldato ed è opportuno che venga pagato mentre si è nel corpo fisico, in modo che non ci siano blocchi sul Sentiero interiore.

Le onde empatiche spesso attirano gli effetti del karma del proprio coniuge nella vita. Inoltre, l'amore giusto o sbagliato di moglie e marito aiuta o ritarda il progresso dell'altro nell'elevazione spirituale. Ne sei testimone nella vita quotidiana.

---

Per quanto riguarda il karma, hai discusso l'argomento in modo sufficientemente dettagliato, purtroppo è come discutere se sia nato prima l'albero o il seme. Più discuterai sull'argomento, più ti troverai confuso. La reazione karmica è un vincolo, buono o cattivo che sia, dal quale non c'è scampo, se non come indicato nell'opuscolo *Uomo, conosci te stesso*. Ti consiglio quindi di non preoccuparti molto dell'argomento, piuttosto cerca di svilupparti nell'intimo e vedrai da solo come funziona il vincolo karmico. Il perché e il percome di tutte le cose diventeranno chiari come la luce del giorno quando ti innalzerai al piano causale. Nel periodo di noviziato sviluppati interiormente e agisci secondo le istruzioni, conducendo una vita

amorevole ed etica, cercando di essere utile agli altri, per quanto possibile, e dedicandoti in modo disinteressato alla meditazione.

---

Karma e reincarnazione sono strettamente correlati. La questione in sé è così sconcertante per cui gli intellettuali che non hanno alcuna conoscenza dell'Aldilà, hanno cercato di discuterla con la loro intelligenza limitata. Come la conoscenza spirituale è irraggiungibile a livello dei sensi, allo stesso modo non si può pienamente comprendere questa legge del karma mentre si vive la vita dei sensi o finché non si trascende nel piano causale. È di là dalla comprensione umana sapere come questa grande legge operi e controlli il destino di tutti gli universi visti e non visti. Il principio fondamentale di “come semini, così raccoglierai” e del “ogni azione ha la sua reazione opposta” funziona dappertutto. La nascita dell'uomo è il gradino più alto della creazione ed è l'occasione d'oro per la realizzazione del “Sé” e per il suo ricongiungimento con il Signore Universale.

Quelli che sono stati benedetti con questa rara opportunità e sono ancora immersi nei godimenti sensuali in cerca del piacere di mangiare e bere, che sono sicuramente considerati desideri e passioni animali, naturalmente si degradano e finiranno per girare nel gigantesco ciclo. Guardate gli animali che hanno la testa rivolta verso il basso, perché la Provvidenza li ha fatti così e non importa se si sentono inclini a perseguire le passioni più basse; non è giusto che l'uomo, l'apice di tutta la creazione, si aggrappi stupidamente alle passioni degli impulsi inferiori.

La gratificazione dei sensi è il male peggiore, che porta con sé ogni sofferenza e tristezza. L'ordine ciclico della creazione funziona e si evolve automaticamente. La creazione inferiore non contrae un ulteriore karma, ma raccoglie il frutto del proprio passato e, in quanto tale, sebbene i cani e i cavalli siano apparentemente dotati di raziocinio, risultano vincolati alla grande Legge e sono costretti a soffrire in base ai propri guadagni precedenti.

---

Le circostanze apparentemente avverse che si presentano come reazione al karma passato, su cui si basa questa vita fisica, servono come leva per far crescere e progredire spiritualmente il discepolo bambino. La sua immensa grazia divina ti benedice con il raro dono della giusta comprensione quando vedi tutto nella giusta prospettiva.

---

Un uomo non è quello che sembra. Ognuno ha il proprio bagaglio di karma passati. I tuoi karma passati sono ormai maturati e l'aiuto è a portata di mano. C'è cibo per l'affamato e acqua per l'assetato. Le reazioni del karma delle vite passate stanno dando i loro frutti e ciò che sei stato finora, ne è il risultato.

---

Come hai letto nella breve descrizione del karma in *Uomo, conosci te stesso*, il pralabhda karma non viene toccato e deve operare nel corso della vita di una persona.

La sua gravità e durata, tuttavia, sono attenuate. Se il karma pralabhda fosse rimosso al momento dell'iniziazione, l'iniziato non avrebbe nulla da dare o da prendere e quindi non avrebbe motivo di rimanere nel mondo. Gli altri due tipi di karma vengono eliminati nel modo spiegato. Questa è la legge divina.

---

È vero che le Leggi della Natura sono molto rigide e ogni trasgressione va pagata, anche se la loro severità è in gran parte attenuata ai piedi di un grande Maestro. Ognuno deve guadagnare e purificare il proprio ricettacolo prima di riempirlo con le benedizioni del Maestro. Non esistono guadagni inattesi, anche se il lavoro porta più frutti nella casa del Maestro.

---

La tua lunga ricerca della Verità ti ha condotto dal Maestro vivente. È grazie all'evoluzione di qualche raro karma positivo che si anela l'illuminazione spirituale e la Provvidenza ha i suoi modi immacolati per guidare i ricercatori sinceri nei luoghi giusti.

---

Per quanto riguarda i sacrifici espiatori, eccetera, si rimanda al capitolo sul karma dell'opuscolo *Uomo, conosci te stesso*. Gesù venne per risvegliare gli ignoranti del suo tempo, ma essi non vollero credere a lui o ai suoi insegnamenti di una vita superiore. Gesù li compianse e si fece carico sul corpo fisico, attraverso la legge della compassione, dei peccati di molti che entrarono in contatto con lui. Era al di sopra della coscienza corporea e permise che il suo corpo fisico, che è sempre deperibile, fosse inchiodato alla croce e trascendesse spiritualmente ai piani superiori. Le persone del mondo che avevano l'occhio interiore chiuso, pensavano che Gesù fosse solo un corpo, mentre era corpo più mente più anima o spirito (il Potere di Cristo) che parlava attraverso il polo selezionato e scelto del corpo fisico. Il Potere del Maestro non muore mai ed è sempre esistente con Dio. Gesù fu il salvatore del suo tempo. Quelli che seguirono la scienza da lui impartita, furono salvati e anche oggi vige la stessa legge: è necessario un Maestro vivente. Confido che ora tutto ti sia chiaro. Chiunque contatti e parli con il Maestro interiore, può vedere Gesù Cristo attraverso di lui.

---

In virtù dell'evoluzione del karma passato persone con temperamenti diversi si fondono nel sacro vincolo del matrimonio per la liquidazione del reciproco dare e avere. Non è corretto pensare di aver sposato una persona sbagliata, poiché è strettamente conforme al piano divino che solo le persone destinate si sposino tra loro per motivi karmici.

Questa vita presente si basa principalmente sulla reazione del karma passato; pertanto le vicissitudini che si presentano, sono solo fasi passeggere verso una meta migliore e gioiosa sotto la benevola protezione del Maestro.

Gli aspiranti spirituali che si dedicano con umiltà al perfezionamento spirituale sotto la guida indulgente del Maestro vivente, sono benedetti con il raro dono dell'amnistia generale per il karma passato, altrimenti sarebbe normalmente difficile per loro sostenere il peso.

I devoti disciplinati devono sopportare solo il minimo indispensabile, sempre intriso di misericordia divina.

---

Dopo l'iniziazione da parte di un Maestro competente uno ha la certezza di raggiungere la vera Casa. Quelli che, dopo l'iniziazione, ricadono in una vita peccaminosa, malvagia e sono intrappolati negli attaccamenti del mondo, devono reincarnarsi in esseri umani affinché il progresso sul Sentiero possa continuare. Quelli che hanno una passione e una fede dominanti nel Maestro, che stanno eseguendo le pratiche spirituali e che hanno abbandonato tutti gli attaccamenti del mondo, non devono affatto reincarnarsi. Le loro anime sono guidate nei piani interiori dove, con l'aiuto del Maestro, si adoperano per progredire e alla fine raggiungono la vera Casa. Di solito, un iniziato impiega quattro nascite per completare il percorso, ma può essere abbreviato anche a una sola nascita, secondo il grado di fede amorevole e di obbedienza al Maestro. Il Maestro è sempre con gli iniziati, opera sopra di loro e non ne ignora i desideri, i sentimenti; liquida il carico karmico dei debiti in modo da liberarli dalla necessità di ulteriori nascite umane.

## Capitolo 18

### DIETA

È positivo che tu stia osservando una dieta rigorosa, che è uno dei prerequisiti fondamentali. Ti renderai conto che per ottenere uno stato mentale raffinato, è necessario adattarsi a una dieta vegetariana pura, semplice e nutriente, per mantenere il corpo fisico in uno stato normale.

Il misericordioso Maestro è ora il tuo costante compagno dentro di te e con i tuoi sforzi sinceri e l'umile devozione potrai trovare un approccio a lui nell'intimo, alla sua Forma radiante.

---

È gratificante notare che la tua salute stia migliorando e che tu abbia perso un po' di peso. Utili combinazioni di frutta e verdura, abbinate a un leggero esercizio fisico, dovrebbero aiutarti ad avere un fisico snello ed elegante.

---

Per quanto riguarda il lassismo nella dieta prescritta, vorrei dire a tutti gli aspiranti sul Sentiero che è necessario, finché si è nel corpo fisico, attenersi rigorosamente al vegetarianesimo. Qualsiasi rilassamento in materia di dieta non solo sarebbe un chiaro ostacolo alla meditazione, ma contrarrebbe inutilmente una reazione karmica. Il vero obiettivo è utilizzare ogni mezzo possibile per elevarsi alla piena coscienza di Dio.

---

È dovere morale della casalinga cucinare il cibo puro con il cuore immerso nella dolce rimembranza del Signore. Tutto il cibo cucinato in questo modo, con la mente concentrata sul Beneamato e le mani

impegnate nel lavoro, diventa una manna dal cielo e si rivela una benedizione per quelli che lo mangiano.

---

Occorre tenere presente che la restrizione a una pura dieta vegetariana è della massima necessità. Ogni trasgressione in questo senso può influenzare in modo negativo il tuo progresso spirituale.

Il cibo proibito accende i desideri carnali, oltre a contrarre debiti karmici. Entrambi sono altamente dannosi e vanno evitati scrupolosamente. Spero che tu stia rispettando tutte le regole e che accetti i miei consigli nella giusta prospettiva nell'interesse del tuo progresso spirituale.

---

Dichiari di essere in buona salute e il medico ti consiglia di non mangiare carne. Dichiaro pure che, quando sei in viaggio per lavoro, devi accontentare gli amici mangiando un po' di pollo. A questo proposito, vorrei ricordarti che il consumo di fegato e pesce ostacolerà sicuramente il tuo progresso spirituale, senza aiutarti in alcun modo nella malattia e senza allungare la vita. "I tuoi giorni sono contati" è un noto aforisma. Allora perché creare inutilmente debiti karmici che si possono scongiurare con facilità? È meglio evitarli. Sarebbe molto meglio se riuscissi a influenzare il tuo amico piuttosto che essere influenzato da lui, perché sei a conoscenza di certe cose che lui probabilmente ignora. In questi casi, quindi, comportati amorevolmente con gli altri e astieniti dall'assumere cibi proibiti. Sarà per te un beneficio.

---

L'idea di consumare pasti serali molto leggeri è corretta, in quanto è di grande aiuto per la meditazione del primo mattino. La maggior parte degli iniziati sul sacro Sentiero preferiscono cenare in modo molto leggero la sera con pasti che dovrebbero essere consumati

presto prima di andare a dormire. Swami Ji ha sottolineato spesso l'importanza di rinunciare ai pasti notturni per chi desidera godere della profonda beatitudine del santo Shabd. Comunque, puoi fare del tuo meglio in questo senso.