

La dieta vegetariana



Baba Sawan Singh Ji
Sant Kirpal Singh Ji

per approfondimenti:

www.ajaibsingh.it

dedicato agli scritti di Kirpal Singh e di Ajaib Singh

www.sadhuram.net

dedicato a Sri Sadhu Ram

*

per informazioni
info@sadhuram.net

tradotto dal Satsang di Bologna con la collaborazione del Satsang di Milano e di Grosseto; si è intrapreso ogni sforzo per presentare questo materiale in modo corretto, tuttavia chiediamo perdono per gli errori ancora presenti

Introduzione

Oggigiorno vi sono decine di approcci alla dieta vegetariana, ognuno dei quali ha sicuramente validi motivi di tutto rispetto. In questo opuscolo abbiamo raccolto alcuni fra i brani più significativi sul soggetto da parte di Baba Sawan Singh e di Sant Kirpal Singh.

I Santi ci insegnano che è possibile raggiungere il loro stato di esseri liberati e pongono come primo requisito indispensabile la «non uccisione» e la «non assunzione» di cibi animali. Quello che colpisce nella lettura è la profonda sensibilità e conoscenza, non solo degli aspetti spirituali, ma anche di quelli psicofisici che caratterizzano l'essere umano. L'essere umano che, come si evidenzia in queste note, non è ancora in grado di fare quel salto di qualità che possa veramente contraddistinguerlo come superiore. Come si può chiamare «superiore» un essere che ne sopprime un altro per nutrirsi del suo corpo? Di quale «amore» può parlare se il piatto in cui mangia gronda sangue?

Tuttavia, e questo è l'aspetto più interessante, ci viene chiesto di amare, di non offendere nessuno. Vale la pena valutare l'estrema tolleranza e sensibilità che i Santi usano nel trattare questo argomento facendo leva sul rispetto e sull'amore. «Odiare il peccato, ma amare il peccatore». Questa in sintesi la lezione da mettere in pratica nella vita di tutti i giorni.

Indice

- Un incontro pregnante* / pag. 5
Che cosa state facendo? / pag. 12
Vivete e lasciate vivere / pag. 13
«Vi do ogni erba... » / pag. 15
Non si possono raccogliere rose seminando cardi / pag. 17
Per essere salubri / pag. 20
Ahar o dieta / pag. 24
Libri / pag. 34

Un incontro pregnante
Baba Sawan Singh Ji

E sclamò il giovane avvocato: «Il processo della morte in vita dev'essere molto doloroso».

«No! Anche un bambino di sei anni è in grado di metterlo in atto sotto la guida di un perfetto Maestro» replicò il grande Maestro.

«Allora perché tutta l'umanità non ne trae vantaggio?» domandò il giovane avvocato.

«Perché non ha incontrato un Maestro e non conosce la tecnica di questo processo» fu la risposta del grande Maestro.

«Io posso conoscerla o vi sono dei requisiti specifici, è necessaria una preparazione particolare?» domandò l'avvocato.

«Sì» replicò il grande Maestro «uno deve astenersi da ogni tipo di bevanda alcolica e da tutti i cibi di origine animale, compresi le uova, il pesce, il pollo e ogni preparazione che ne contenga solo in parte come le torte e i dolci. In aggiunta bisogna condurre una vita casta e pura».

«Sarebbe un vero castigo non poter mangiare le torte e i dolci!» esclamò l'avvocato.

Il grande Maestro sorrise: «Dipende da ciò che uno stima di più, se i piaceri effimeri di questa vita o quelli eterni della vita superiore».

«Perché è proibito mangiare carne?» domandò il giovane uomo.

«Perché sottrarre la vita indurisce il cuore e crea un debito karmico pesante. Mangiare la carne ostacola il progresso spirituale» spiegò il Maestro.

«Ma Dio non ha creato tutti gli uccelli e le bestie per noi?» si ostinò l'avvocato.

Il grande Maestro sorrise e disse: «Quale sarebbe la tua risposta se la stessa domanda fosse posta a leoni e tigri a proposito dell'uomo?».

«Ma non si può affermare che l'uomo sia stato creato come cibo per le bestie» protestò l'avvocato.

«Beh... le bestie la pensano diversamente» suggerì il grande Maestro.

«Tutti i musulmani e i cristiani mangiano carne» dichiarò il giovane uomo.

Il grande Maestro rispose: «Tutti i Santi, siano essi appartenuti a qualsiasi religione, paese o epoca, non hanno mai permesso ai propri discepoli di mangiare carne. Con il passar del tempo i loro veri insegnamenti vengono dimenticati e i seguaci, discepoli solo di nome, incominciano a mangiare i cibi proibiti. Nella biografia del profeta Maometto ho letto che mangiò la carne solo quattro volte in tutta la sua vita. Maulana Rumi dice: *Lahan ki guft ast Sultan-i-Azman, Lahan-i-Khud gufta na lahne deegran* ossia "la carne che il grande Sultano (il profeta Maometto) mangiò, è la vostra carne e non quella degli altri". ("Mangiare la carne" in questo caso si riferisce al corpo scarno e dimagrito a causa di penitenze e meditazione)».

Un medico maomettano presente confermò: «È vero, il profeta Maometto mangiò carne solo quattro volte in tutta la sua vita. Un *ayat* del Corano dichiara che la carne e il sangue degli animali sacrificati non arrivano a Dio mentre la devozione e una vita sacra sì».

A questo punto intervenne Bawa Harnam Singh che alzando la voce, sentenziò: «Ma Guru Nanak non ne proibì mai l'uso».

«Lo fece di sicuro» replicò il grande Maestro che rivolgendosi poi verso di me, disse: «Per favore, va' di sopra, troverai sul comodino di fianco al letto, avvolto in un giornale,

il manoscritto di un libro persiano, il *Dabistan-i-Mazahib*. L'ha portato dalla biblioteca di H. H. Kapurthala il professore Jag Mohan Lal ».

Andai al piano superiore, presi il libro e lo porsi al grande Maestro, il quale lo aprì cercando il passo cui desiderava far riferimento. Dopo qualche minuto passò il manoscritto a Bawa Harnam Singh e disse: «Questo libro fu scritto da Mohsin Fani, un amico e contemporaneo di Guru Arjan Dev Ji. È l'unica registrazione affidabile di quell'epoca». Poi passò il manoscritto a Bawa Harnam Singh e indicandogli la pagina 248 (volume II), gli suggerì di leggere.

«Guru Nanak aveva proibito severamente ai propri discepoli di bere vino e di mangiare carne. Lui stesso non ne mangiò mai e ingiunse anche ai discepoli di non nuocere ad alcun essere vivente. Guru Arjan Dev, informato che questo precetto del grande Guru non veniva rispettato rigidamente da qualcuno nel sangat, lo volle riaffermare mettendo in evidenza che lo aveva approvato lo stesso Guru Nanak».

Il grande Maestro fece quest'osservazione: «Non si può negare che gli animali e gli uccelli che uccidiamo, non vogliono morire, anzi cercano di sfuggire alla morte perché desiderano vivere tanto quanto noi. Quando cerchiamo di prenderli per macellarli, non cercano di sfuggire alla nostre grinfie? Non implorano aiuto? E pensate che non soffrano per il dolore che infliggiamo loro? Non sono anch'essi figli di Dio tanto quanto noi? Il Signore Misericordioso non ce ne chiederà conto per averli macellati senza pietà?».

«È vero che i polli e gli altri uccelli piangono pietosamente quando li trucidiamo» commentò un professore missionario.

«Se avvertono dolore e piacere, il fatto che li uccidiamo è un peccato e il loro Creatore non ci perdonerà per averli soppressi» aggiunse il grande Maestro.

«Il dolore che sentono... » fece eco il professore.

«Chi ama Dio e desidera incontrarlo, non ucciderà alcuna creatura vivente. Mangiare cibo animale trascina uno sullo stesso piano rendendolo simile ad essi» commentò il Maestro.

«Per noi che siamo abituati a mangiare carne da generazioni, sarà difficile tralasciarla» esclamò il professore.

«Volere è potere» disse il grande Maestro «e il Signore aiuta di sicuro coloro che desiderano percorrere il sentiero della misericordia e della giustizia. Centinaia di satsanghi americani ed europei hanno scelto la dieta vegetariana e per loro non è affatto un problema».

«Sicuramente uno deve sacrificarsi per l'amore di Dio» rimarcò il professore missionario.

«I Santi dicono che anche le piante e i vegetali contengono vita e coscienza» affermò il giovane avvocato.

«Vero» disse il grande Maestro «certamente c'è un'anima in ogni chicco di grano che mangiamo. Guru Nanak dice: "In ogni chicco di grano che vediamo, è imprigionata un'anima divina". Maulana Rumi dichiara: "Molte volte sono nato come erba verde, ho visto settecentosettanta vite". Ad ogni modo esiste una diversità nel grado di coscienza, nel sentimento e nello sviluppo. Il peccato connesso al cibo genera un peso in proporzione alla sensazione di sofferenza e di dolore causato. Chiarirò il punto... ascoltate. Nella creazione esistono cinque classi o tipi di vita secondo il numero e la quantità di *tattwa* (elementi) dai quali sono composti:

1. Nella prima classe predomina solo un elemento. Gli altri quattro sono presenti in minima quantità e sono latenti. Questa classe comprende le rocce e ogni tipo di minerale; vi prevale l'elemento terra. Troviamo anche i vegetali, le piante e tutta la vegetazione in cui

predomina l'elemento acqua. Esistono vegetali che, una volta essiccati, perdono nove-decimi del proprio peso.

2. Nella seconda classe prevalgono le creature composte di due elementi (fuoco e aria) ed include gli insetti e simili.
3. La terza classe racchiude i volatili con tre elementi (acqua, fuoco e aria).
4. La quarta classe comprende le bestie e i quadrupedi come le mucche, i cavalli, eccetera. In loro sono attivi tutti gli elementi ad eccezione di *akash tattwa* (etere); questo è il motivo della loro scarsa intelligenza.
5. L'uomo appartiene alla quinta classe con un corpo forte nel quale sono presenti in perfetta proporzione tutti i cinque elementi.

«Ora la punizione per l'uccisione di un uomo è la morte, ma non è così se si uccide un cavallo o un cane. In questo caso ci si può accordare con il padrone pagando una certa cifra. Se poi si uccide un uccello, un topo o un leprotto, il peccato è ancora minore e sempre più trascurabile se si raccoglie un frutto o si mangia una carota. Pertanto quando gli antichi *rishi* realizzarono che *Kal* (il Potere Negativo) aveva predisposto il mondo in modo tale che una vita potesse svilupparsi solo a discapito di un'altra vita e che uccidere fosse altresì un peccato del massimo grado, decisero di introdurre la dieta vegetariana che avrebbe consentito di nutrirsi provocando la minor sofferenza possibile. Nei vegetali e nella frutta la sensibilità è ridotta ai minimi termini contrariamente ad altre specie. I Santi dichiarano che essendo noi incapaci di vivere senza cibo, dovremmo utilizzare quello la cui consumazione ci faccia contrarre il minor karma possibile. Dovremmo inoltre cercare

di lasciare questo mondo consapevoli che non si può evitare di creare sofferenza e che comunque esso non rappresenta la nostra Vera Casa».

«Perché Kal, il Potere Negativo, ha predisposto le cose in questo modo?» domandò il giovane avvocato.

«Kal non permette a nessun'anima di uscire dal carcere di questo mondo da lui stesso sorretto. Combatte con veemenza per soggiogare ogni singola anima» spiegò il grande Maestro.

«Dite che la caccia, la pesca e ogni uccisione sono negative. Uccidere una tigre o un leopardo è negativo allo stesso modo?» chiese il professore missionario.

«Dipende dalle circostanze» rispose il grande Maestro. «La crudeltà nei confronti degli animali e la loro uccisione sono un fatto negativo, ma si possono verificare circostanze per cui siete costretti a uccidere. Supponete che una tigre minacci la vostra città o il vostro villaggio e che abbia già causato la morte di alcuni abitanti e di qualche capo di bestiame. In questo caso la sua soppressione sarebbe giustificata. Ma uccidere le bestie semplicemente per puro passatempo o per divertimento creerà di certo un debito karmico».

«Come ci si dovrebbe comportare con ratti, conigli, locuste e altri animali infestanti che distruggono i raccolti?» domandò il missionario.

Il grande Maestro rispose: «Sì, potete ucciderli. Quando si tratta di intervenire per combattere due mali, dei due scegliete il maggiore. Uccidere animali dannosi come rettili, serpenti o felini per autodifesa non è peccato».

«Mangiare carne a volte può essere necessario» affermò il missionario.

«Mangiare carne indurisce il cuore e rende insensibili alla vita» precisò il grande Maestro. «Sopprime i sentimenti di pietà

e di gentilezza, inoltre rappresenta un grande ostacolo alla vita spirituale superiore».

«Non aiutiamo gli animali di cui ci serviamo per la carne nel loro processo evolutivo in specie superiori?» chiese l'avvocato.

Il grande Maestro sorrise molto accoratamente e disse: «Quando uccidi un animale e ne mangi la carne, compi un'azione limitata al piano fisico... sulla sua anima non hai alcun controllo; bisogna elevare lo spirito, non il corpo. Hai forse qualche potere di decidere il destino dell'anima di cui hai mangiato il corpo? Il suo destino è nelle mani di un altro Potere che decide dove mandarla».

«Quando proibisci la carne, perché non fai altrettanto vietando l'uso di scarpe di pelle e di altri articoli simili?» rilevò l'avvocato.

«Non credo che gli animali vengano uccisi per la loro pelle» disse il grande Maestro. «Per lo meno non in India. Qui gli animali che muoiono di morte naturale, forniscono pelle sufficiente per questo scopo. Vivendo nel mondo comunque occorre decidere una stile di vita... ci sono persone che non usano nemmeno le scarpe di pelle».

da Call of the Great Master, pag. 81

Che cosa state facendo?

Sant Kirpal Singh Ji

Guru Arjan dice: «Ascoltate, state uccidendo tutti gli esseri... uccelli, animali di ogni tipo e addirittura godete nel farlo!». I Maestri invece hanno ingiunto: «Non uccidete». Non *pensate* nemmeno male degli altri. Che cosa state facendo? Uccidete e mentre lo fate, godete pure! Essi sono proprio come voi, stanno evolvendosi nelle varie incarnazioni. Abbiate pietà della vostra anima... che cosa state facendo?

Dio risiede in ogni cosa, non è vero? In tutta la creazione e altrove. Se desiderate incontrare Dio, come potete uccidere oppure fare del male, o ancora più semplicemente pensare di farlo? Dovete osservare la non violenza in pensieri, parole e atti poiché Dio dimora in ogni cuore.

Il primo comandamento è: «Ama il tuo Dio con tutto il tuo cuore, con tutta la tua mente, con tutta la tua forza». E il secondo: «Ama il prossimo tuo come te stesso». Gli animali non rappresentano il vostro prossimo? Rappresentano la creazione; Dio dà la vita a tutti, risiede in ogni dove, non esiste luogo ove non sia, capite. Se volete amare Dio, dovete amare tutta la creazione. Se non l'amate, come potete amare Dio? Dio è amore, capite. Coloro che lo amano, amano tutta la creazione. Soltanto loro possono conoscere Dio perché Dio è amore. Capite come intorno a questi due comandamenti, orbitano tutti gli altri. Ma noi non ci curiamo di queste cose... diciamo semplicemente che dobbiamo preservare il corpo. Ascoltate, osservate l'elefante: com'è forte! Eppure non si nutre dei cadaveri altrui.

da un discorso inedito, giugno 1955

Vivete e lasciate vivere

Sant Kirpal Singh Ji

indispensabile distinguere con chiarezza i fini dai mezzi. Probabilmente porre troppa enfasi sui mezzi ci rende immemori dell'obiettivo e ci fossilizziamo. Per esempio, una volta saputo che l'astinenza da tutti i tipi di carne e di liquori ci aiuta sul Sentiero spirituale, è sufficiente preservarla senza considerarla un fine, il che ci aiuterà a non perdere di vista la meta.

Offendere gli altri perché mangiano carne è peggio che mangiarla. Odiare il peccato, ma amare il peccatore. Vivete e lasciate vivere. Diamo il benvenuto a coloro che scelgono di venire sulla Via, ma non abbiamo alcun diritto di odiare e di offendere gli altri perché mangiano la carne. La dieta vegetariana è essenzialmente un fattore d'aiuto per coloro che preferiscono seguire gli insegnamenti del Maestro. Hafiz, un grande Santo, dice: «Bevete vino, bruciate le sacre scritture e incendiate la *Kaaba*, la Casa di Dio. Fate pure tutto questo, ma non offendete e non molestate mai nessuno». Se siete davvero desiderosi di incontrare Dio, non dovrete offendere né ferire il cuore di nessuno poiché è la sua dimora.

L'osservanza di una stretta dieta vegetariana favorisce notevolmente la conduzione di una vita normale. Non vuol dire che necessariamente diventeremo migliori, che condurremo una vita sessualmente moderata o che riusciremo ad essere distaccati da pensieri o desideri grossolani, da ambizioni mondane, dalla possessività, dall'avidità o dalla lussuria. Kabir dice: «Se abbandonate la vostra casa ritirandovi in un luogo isolato per vivere con una pura dieta vegetariana, anche allora la mente non tralascia le proprie abitudini

inferiori». Accanto a questi aiuti essenziali e positivi dobbiamo dedicare scrupolosamente tempo regolare alle pratiche spirituali per metterci in contatto con la Luce e il Suono al fine di recidere le ramificazioni della mente, il che è essenziale per l'autorealizzazione e la realizzazione di Dio.

Vorrei aggiungere che per gli aspiranti sul Sentiero è più che necessario seguire in modo scrupoloso il vegetarianesimo. Il profano può essere santificato solo quando si eleva completamente oltre la coscienza fisica. Un rilassamento nei confronti della dieta non rappresenterebbe solo un ostacolo vero e proprio in meditazione, bensì contribuirebbe a far contrarre inutili reazioni karmiche.

da The Way of the Saints, pag. 266

«Vi do ogni erba... »

Sant Kirpal Singh Ji

La dieta è parte integrante e importante nella vita di un aspirante al progresso spirituale e come tale va considerata. Tutti i cibi e le bevande proibite devono essere scrupolosamente evitati anche nel caso di prescrizione medica, poiché nessuna di queste cose può allungare di una spanna la durata della vita che ci è stata assegnata, né in pratica contribuirne al nutrimento. È in effetti una credenza errata che la carne o le uova diano particolare forza e vigore, al contrario accendono gli appetiti carnali che a lungo andare si risolvono in una grandissima dissipazione di energia.

Fa piacere constatare che gradualmente la gente, in tutto il mondo, stia arrivando a comprendere i benefici della dieta vegetariana e che i leader di questo pensiero si siano assunti il dovere di propagarne l'importanza tra le masse. Fino ad oggi nel mondo si sono tenute non meno di quattordici conferenze in paesi diversi; anche l'India ha avuto la buona fortuna di ospitarne una nel 1957 quando rappresentanti di differenti nazioni del mondo si riunirono per scambiarsi i loro punti di vista, a Delhi...

San Paolo nelle lettere ai Corinzi ha scritto: «La carne è per il ventre e il ventre per la carne, ma Dio distruggerà l'uno e l'altra!».

Inoltre, è bene non mangiare carne né bere vino né qualsiasi altra cosa per la quale il fratello possa cadere in errore.

E Dio disse: «Ecco, io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra e ogni albero in cui è il frutto che produce seme: saranno il vostro cibo» (Genesi, 1, 29).

«Tu quindi non mangerai carne né berrai bevande alcoliche, poiché il fanciullo sarà consacrato a Dio fin dal grembo della madre. Né il rasoio dovrà toccare la sua testa. Ora Maria e Giuseppe andavano a Gerusalemme ogni anno per la festa di Pasqua e osservavano la festa alla maniera dei loro fratelli che si astenevano dallo spargere sangue, dal mangiare carne e dal bere bevande alcoliche. E non mangiate che quello che è messo davanti a voi. Quello che è ottenuto dall'uccisione della vita, non toccatelo, poiché non vi è lecito... Il Figlio dell'Uomo non è venuto per distruggere, ma per salvare; non per prendere la vita, ma per dare la vita al corpo e all'anima».

da Seven Paths to Perfection, pag. 10

Non si possono raccogliere rose seminando cardi
Sant Kirpal Singh Ji

Quel che mangiamo costituisce il corpo e la mente. «Mente sana in corpo sano» è un aforisma ben noto; non possiamo avere né l'una né l'altro con una dieta insalubre. Una dieta strettamente vegetariana consistente di vegetali e frutti (sia freschi sia secchi), cereali, prodotti caseari come latte, panna, burro, formaggio, yogurt, eccetera è essenziale per tutti gli aspiranti della Verità. Dobbiamo evitare carne, sughi di carne, pesce, pollo, uova (sia fertili sia no) o qualunque cibo che contenga uno di questi ingredienti in ogni forma o grado. Ogni azione ha una reazione e mangiare carne significa contrarre nuovi karma aiutando così a tenere in moto l'inesorabile ruota karmica, giacché bisogna raccogliere quel che seminiamo: non si possono raccogliere rose seminando cardi.

Le proibizioni suddette si applicano ugualmente a tutti i tipi di bevande alcoliche, intossicanti, sostanze oppiacee e droghe narcotiche, dato che tendono a ottenebrare la nostra coscienza e ci rendono morbosi.

«Il corpo è il tempio del Dio vivente» e dev'essere tenuto scrupolosamente pulito.

Qualunque aspirante potenziale all'iniziazione deve seguire la dieta vegetariana per lo meno da tre a sei mesi per accertarsi che possa aderirvi quando viene posto sul Sentiero*.

L'osservanza di rigide regole dietetiche è essenziale per un

* Occorre precisare che attualmente come requisito per l'iniziazione Sant Sadhu Ram Ji include nella dieta anche il fatto di non somministrare, cucinare, preparare né maneggiare alcun tipo di carne, pesce, pollame, uova o i prodotti derivati o gli utensili in cui sono serviti.

progresso regolare sul santo Sentiero e qualunque trasgressione è soggetta ad influire su di esso. Non bisogna mai violare queste regole nemmeno per riguardo agli ospiti.

Sono cose di poco conto eppure hanno un grande effetto. Bisogna seguire una dieta semplice, una rigida dieta vegetariana priva di spezie. Mangiate solo quando avete fame e lasciate la tavola con ancora un po' di appetito. L'osservanza di questi principi vi renderà attivi in tutti i vostri impegni, sia in meditazione sia nel lavoro fisico o in qualunque altro campo.

L'anima, come ho detto prima, è eterna, è saggezza e beatitudine totali: allora com'è possibile che soffra nel mondo? Per quanto tempo godrà dei piaceri esterni? Pensiamo di godere, ma in realtà sono i godimenti a godere di noi. Una volta il dio del cibo andò dal Signore Vishnu (parte dell'uno e trino Signore della creazione: Brahma, Vishnu e Shiva - rispettivamente il creatore, il sostenitore e il distruttore) e si lamentò: «La gente mi divora brutalmente senza alcuna pietà!». Il Signore Vishnu dichiarò: «Bene, se qualcuno abusa di te oltre i suoi bisogni, allora divoralo tu!». Pensate: qual è la causa di tutte le malattie? L'indigestione. Noi godiamo, godiamo e godiamo finché non siamo più in grado di godere nulla: a quel punto sono i godimenti che incominciano a godere di noi.

Fate che metà dello stomaco sia pieno di cibo, un quarto di acqua e che il restante rimanga vuoto così che la digestione non sia difficile. Se lo stomaco è scombussolato, allora naturalmente non potete meditare, non riuscite a concentrarvi. Dunque, per favorire la meditazione, occorre che lo stomaco sia a posto. Non indulgete in alcun eccesso di cibo, mangiate quando avete veramente fame, non mangiate qualcosa tutti i momenti. Due pasti al giorno sono sufficienti, sebbene possiate fare una colazione leggera al mattino. Talvolta i Maestri dicono che chi vuole progredire di più, dovrebbe mangiare solo una volta al

NON SI POSSONO RACCOGLIERE ROSE SEMINANDO CARDI

giorno. Se il cibo è regolato, vi alzate puntualmente al mattino. Lasciate lo stomaco in parte vuoto. Se ingerite più cibo di quanto possiate digerire, ovviamente le sostanze non digerite creano malattie; mangiate quanto potete digerire, date riposo al vostro povero stomaco. Occorrono almeno quattro o cinque ore per digerire; se mangiate troppo e troppo spesso, lo stomaco si ribellerà. Le abitudini dietetiche sono correggibili con una vita diligente: potete migliorare con un adattamento graduale e con la sobrietà.

Dovreste stare attenti alla salute dato che è ugualmente importante essere in forma e salubri per affrontare gli obblighi mondani e spirituali. Al corpo fisico non va negato un nutrimento adeguato.

Non nutrire il cane con la carne perché contrarrai un debito karmico. Può vivere benissimo con la dieta vegetariana, come hai già sperimentato di persona.

Per principio gli iniziati dovrebbero essere molto guardinghi con il cibo, specialmente quando pranzano dagli amici. È semplicissimo informarsi in anticipo con umiltà, discrezione e avvisare gli amici che i cibi proibiti non sono permessi dal vostro Dottore spirituale.

da **Gli insegnamenti di Kirpal Singh**, pag. 92

Per essere salubri
Sant Kirpal Singh Ji

Il nostro primo e più importante problema è il cibo visto che condiziona tanto il corpo quanto la mente.

*Il giusto tipo di cibo
giustamente guadagnato
giustamente preso*

aiuta molto in questa direzione.

Dunque, uno deve guadagnare il pane quotidiano col sudore della fronte, come dice il proverbio, senza dipendere dai guadagni altrui. Dobbiamo impegnarci per i mezzi di sussistenza in qualche lavoro onesto e utile, che sia fisico o mentale, ma libero da ogni scaltrezza, ipocrisia, malanimo e animosità data l'inesorabilità della legge karmica. Ogni azione conduce a una reazione e così se ne susseguono senza fine serie interminabili. Ne deriva il bisogno di un modo di vivere onesto, per quanto sia indigente. Le ricchezze si ammassano con i gemiti dei poveri e degli oppressi, con gli schiavi del lavoro e prosperano con il sangue dei nostri simili. Ebbene, non dobbiamo agognare cibi succulenti e piatti prelibati in quanto sono frutto di un grande sfruttamento, sono contaminati dalle sofferenze indicibili degli umili e a lungo andare ci rendono infelici.

I cibi appartengono a tre categorie:

1. *satvik*: cibi puri. Latte, burro, formaggio, riso, lenticchie, legumi, cereali, vegetali, frutta e noci.

PER ESSERE SALUBRI

2. *rajsik*: cibi energetici. Pepe, spezie, condimenti, cose acide e amare.
3. *tamsik*: cibi snervanti. Cibi rancidi, uova, carne, pesce, pollo, vino, eccetera.

Tra questi dovremo sempre preferire cibi *satwik* o puri, fanno molto bene. Ancora di questi dobbiamo prendere un po' meno del punto di saturazione dell'appetito. Quando gustiamo cibi deliziosi, siamo tentati a mangiare più di quanto sia realmente necessario e il cibo extra, anziché dare maggior salute ed energia, si rivela nocivo. Nell'organismo il cibo non digerito e assimilato propriamente provoca dolori di colica e in alcuni casi anche il colera: uno deve pagare con la vita stessa. «Non sovraccaricate il motore dello stomaco», altrimenti cadete facilmente in preda alla nausea. A volte un eccesso di ciò che è positivo si dimostra dannoso. La moderazione con il cibo e gli alimenti coadiuva la crescita dei poteri vitali dell'uomo. L'aria fresca è la parte più essenziale nel nutrimento. Uno deve fare lunghi respiri, trattenere un po' l'aria e poi espirare pienamente per espellere tutte le impurità del corpo. Inoltre, occorre bere molta acqua pura e succhi di frutta per scaricare l'organismo rendendolo pulito. Evitate tutti i tipi di bevande piccanti e bibite analcoliche, liquori e intossicanti, giacché rendono morbosi la mente e l'intelletto. Cereali e frutta dovrebbero formare la nostra normale dieta base.

Il cibo *satwik* mantiene la testa e il cuore liberi da tutti i tipi di impurità. I cibi proibiti infiammano i desideri carnali.

Domanda: L'alcool non è permesso agli iniziati. Si applica anche a quei casi dove i medici ne consigliano la somministrazione per la guarigione?

Il Maestro: Una certa percentuale è presente di solito nella maggior parte delle preparazioni mediche per la loro

conservazione, e non vi sono restrizioni ad usare tali medicine. Tutte le medicine omeopatiche sono preparate nell'alcool. In entrambi i casi non hanno alcun effetto intossicante. Ma prendere alcool come tale per cosiddette ragioni di salute, anche quando prescritto dai dottori come medicina, è proibito in quanto ogni azione ha una reazione e nessuna dose di alcool può prolungare la vita proprio per niente quando siamo agli sgoccioli. Pensate che l'alcool interrompa il processo e, se no, perché prorogare l'agonia somministrando sostanze deleterie?

Il cibo, come sapete, è fatto per l'uomo e non l'uomo per il cibo. Dobbiamo farne l'uso migliore come tutte le altre cose della vita; chi è schiavo del palato, non può fare nulla di utile. Con una giusta padronanza del palato possiamo controllare il nostro organismo fisico e mentale. Una dieta semplice è più nutriente, salutare e giovevole rispetto a tutte le cosiddette squisitezze che l'arte culinaria moderna procura. Stimolerà sempre sentimenti pacifici e serenità di mente, vi aiuterà a vivere coi vostri mezzi di sussistenza, per quanto limitati siano, senza chiedere l'elemosina a nessuno.

Sheikh Saadi, un grande poeta mistico di Shiraz in Persia, predicò sempre di dividere lo stomaco in quattro parti: due da riempirsi con una quantità limitata di cibi semplici, una di acqua pura, limpida, preservando quella rimanente per la luce di Dio.

I pasti serali leggeri sono essenziali per un aspirante spirituale. Riguardo al sonno, sei ore di riposo sono più che sufficienti per una persona normale e sana.

Quanto più vivrete una vita disciplinata tanto migliore sarà la salute. Il Maestro si occupa di tutti gli aspetti della vita per aiutare la gente. Se osservate una dieta semplice e mangiate solo quel tanto che può essere digerito, sarete salubri. Se mangiate più di quanto possiate digerire, il risultato è che non

PER ESSERE SALUBRI

potete meditare, non potete pensare chiaramente, non potete dedicare tempo, vi sentite pigri. Dunque, vi vengono richiesti vita semplice, dieta semplice e alti pensieri. Mangiate solo quel che è davvero una necessità, non eccedete nell'alimentazione. Un'alimentazione eccessiva vi renderà pigri, indolenti, continuerete sempre a temporeggiare. Direte: «No, lo farò più tardi, riposiamo». Il motivo è che lo stomaco non è a posto.

Il dovere morale della casalinga è di cucinare cibo *satvico* con un cuore assorto nella dolce rimembranza del Signore. Il cibo cucinato con la mente barricata nell'Amato e con le mani occupate nel lavoro, diventa una manna dal cielo e si dimostra una benedizione per coloro che lo consumano. Il grande Maestro, Hazur Baba Sawan Singh Ji Maharaj, spesso ci dava l'esempio di un contadino indiano con le mani sull'aratro, ma intento a intonare peana affascinanti per la sua innamorata. Tale invero dovrebbe essere la nostra attitudine in queste cose.

da **Gli insegnamenti di Kirpal Singh**, pag. 185

Ahar o dieta
Sant Kirpal Singh Ji

La dieta dell'uomo rappresenta per natura una parte importante nel problema della vita. Abbiamo bisogno di cibo per provvedere al sostentamento del corpo fisico. La natura ci costringe a vivere nel mondo fintantoché è determinato il periodo di esistenza assegnatoci dal destino oppure sino a quando i karma non si esauriscono. Per la nostra sussistenza dobbiamo sostentarci con una cosa o l'altra. L'uomo è del tutto inerme a questo riguardo. La legge del karma è il metodo invisibile della natura per mantenere il mondo sotto il suo ferreo dominio, per conservarlo popolato e operoso. Quindi per l'uomo diviene un fattore indispensabile evitare di contrarre in modo sventato, disattento e indiscriminato errate abitudini dietetiche. Visto che non possiamo vivere senza cibo, dobbiamo per lo meno scegliere quei cibi meno dannosi per il fine spirituale. La nostra dieta non dovrebbe indurci a contrarre debiti karmici inutili che si possono evitare con un po' di attenzione. Tenuto presente questo intento, studiamo la natura.

La dieta dell'uomo è composta principalmente dai prodotti ricavati dalla combinazione di terra, acqua e aria. Notiamo pure che la vita esiste tanto nel mondo in movimento quanto in quello statico. Le creature animate basano la propria esistenza le une sulle altre e su quelle prive di movimento, vale a dire: vegetali, piante, arbusti, erbe, alberi e simili. L'uomo, ad ogni modo, fa amicizia ed ama le creature (uccelli e altri animali) immerse nella natura e le predilige. Gli antichi sapevano bene che l'uomo e gli animali erano tutti vincolati dal medesimo legame karmico; in considerazione della comune fratellanza

AHAR O DIETA

l'uomo si affaccendava per sé stesso e per gli animali domestici. Lavorava la terra, coltivava i frutti e ricavava cibo per sé, per gli amici uccelli, per le mucche e i buoi. Tuttavia, nel corso dei tempi, incominciò ad apprezzare le comodità col risultato che imparò a sfruttare gli animali da latte e in seguito divenne carnivoro.

Secondo i codici di condotta morale, sociale e spirituale non bisogna intromettersi nella vita di qualsiasi animale appartenente alla creazione di Dio. In India questo principio è enunciato come *ahimsa* o non violenza nei confronti di tutte le creature viventi. Diede origine alla dieta vegetariana contraddistinta da quella carnivora. Se riflettiamo profondamente sugli aspetti naturali e innaturali della dieta, giungiamo a una migliore comprensione del problema dei *guna* o propensioni innate, inclinazioni e tendenze latenti che sono insiti in tutti gli esseri senzienti.

La dieta è da suddividersi in granaglie, cereali, vegetali e frutta che fanno parte della dieta *satvic* o *satogun*, ossia pura, rasserenatrice ed equilibrante, confacente a saggi e veggenti. I santi e gli eremiti che si ritirarono in grotte e capanne appartate per meditare, predilessero sempre *kand* (patate), patate dolci, *zamikund* o carciofi e altri vegetali che crescono e si sviluppano sottoterra. Si nutrivano altresì di *mool* e *phal*, le radici commestibili come ravanelli, rape, barbabietole. I *phal* (frutti) fornivano vitamine e sali minerali nella loro struttura originale, indicati per rimanere in forma in una vita di concentrazione e meditazione. Alcuni prodotti della terra crescono in abbondanza mentre altri richiedono lavoro. I cereali dovevano servire alla comunità in generale.

Una dieta *satvica* o pura consistente di *mool*, *karid*, *phal*, latte di mucca e simili prolunga la vita e cura un certo numero di malattie e disturbi. Anche la scienza medica si è resa conto

della sua utilità. Oggidi numerose medicine si ricavano da erbe, frutta e cereali e si sono dimostrate assai efficaci. Inoltre, tutti i metodi curativi naturali come bagni di sole, di mare, di acque termali, fangature, massaggi, fisioterapia, terapie naturali, cromoterapia producono risultati stupefacenti. I cibi *satvic* e il modo di vivere semplice giovano allo sviluppo della civiltà e della cultura più elevate. Dobbiamo ricordare che il cibo è stato creato per l'uomo e non l'uomo per il cibo. Mangiare per vivere e non vivere per mangiare dovrebbe essere la nostra regola di vita. Seguendo questa condotta sviluppiamo la ricettività per gli aspetti superiori della vita etica e spirituale, la quale induce in modo graduale alla conoscenza di sé e di Dio.

La dieta *rajsic* o energica include oltre ai cibi vegetali prodotti come latte, panna, burro e *ghi* (n.d.t. burro chiarificato) ed altri di origine animale, che vanno consumati con moderazione. Nell'India antica l'uso del latte era riservato soprattutto all'ordine dei principi giacché avevano bisogno di un'energia maggiore per tenere sotto controllo i violenti, i turbolenti e i barbari che non osservavano alcun principio etico. La mungitura del bestiame era permessa solo dopo che le mucche avessero figliato e fossero state ben curate; nelle mammelle doveva rimanere latte a sufficienza per nutrire la prole, i vitelli. Il latte in più era consentito all'uomo solamente in casi speciali. Questa regola particolare fu osservata per prevenire la degenerazione della civiltà primitiva. Nei tempi antichi l'uso limitato di latte fu rispettato altresì dai *rishi* che vivevano appartati, in solitudine e dedicavano gran parte del tempo alla meditazione. Costoro non utilizzavano tutto il latte affinché la prole animale se ne servisse per la crescita.

La consuetudine di adoperare solo il latte residuo è rispettata tuttora in alcuni villaggi dell'India. Ma oggi l'uomo nella brama per lo sfrenato potere sta violando le leggi della

AHAR O DIETA

natura col pretesto della cosiddetta libertà che rivendica per sé. L'uomo, purtroppo, è arrivato a credere nel principio della «selezione naturale», quindi al riguardo deve pagare a caro prezzo la propria scelta dissennata.

Attualmente la sua unica considerazione è di ottenere quanto più latte possibile a costo di sacrificare la vita stessa dei vitelli. In alcuni luoghi li gettano nell'acqua bollente subito dopo che sono nati e applicano le mungitrici alle mammelle con lo scopo di spremere fino all'ultima goccia di latte per stare al passo con la concorrenza e i profitti. Questo è ciò che alcuni chiamano con presunzione alta tecnologia e incivilimento. I nuovi riformatori impongono all'uomo tali commerci e artifizî anziché migliorare l'agricoltura e allevare il bestiame; ambedue sono occupazioni innocue e potrebbero alleggerire il peso della miseria di cui si parla così tanto in questi giorni.

La dieta *tamsic* o stimolante consta di carne, liquori, aglio, eccetera o, in realtà, di qualsiasi altra dieta naturale o artificiale, di cibi freschi o conservati. Coloro che ricorrono a una dieta libera e sregolata, vivono per mangiare e non al contrario. Hanno fatto dell'edonismo la meta della loro vita, il loro motto è: «Mangia, bevi e divertiti». Si abbandonano senza riflettere a ciò che essi chiamano i dolci piaceri della vita. Allorché ottengono modesti poteri di concentrazione, consacrano tutte le loro energie (mentali e fisiche) alla gloria del gretto ego, la mente egoista. L'uomo si compiace di definire questa condotta la massima espressione di civiltà. I Maestri dell'ordine più elevato proibiscono questo modo di vivere a coloro i quali ricercano la conoscenza dello spirito nell'uomo e la liberazione finale dell'anima dalle catene della mente e della materia.

Coloro che riflettono, si soffermeranno un po' a ponderare e a capire la vera posizione dell'uomo? Perché l'uomo vanta di chiamarsi, o di essere chiamato, la creatura più nobile, all'apice

della creazione? Dove sta andando avventatamente? Non si trova forse sull'orlo di un terribile precipizio con un declivio assai ripido, pronto a ruzzolare in qualsiasi istante? Con la sua condotta si è esposto in modo sconsiderato ai venti mutevoli della vendetta della Natura. Ogni ora corre il pericolo di essere trascinato negli abissi più profondi dell'annichilimento fisico e morale.

L'uomo ha appreso le sue lezioni in fatto di dieta dagli animali della giungla e agisce come una creatura selvaggia. Non solo si diletta nell'uccidere creature indifese come i bovini e le capre, i cervi e le pecore, gli uccelli innocenti dell'aria e i pesci dell'acqua, ma in senso figurato si nutre della carne e del sangue umano con lo scopo di esaudire l'insaziabile brama per l'oro e le ricchezze. Non ha ancora finito di magnificare la propria potenza affermando con presunzione di essere progredito, il che è progresso secondo quanto afferma con orgoglio. Potrebbe ben ponderare i principi fondamentali in base ai quali i Maestri raccomandano e prescrivono la dieta vegetariana. Anche i vegetali contengono la vita in una forma latente, come hanno dimostrato gli scienziati di tutto il mondo. Nondimeno, dato che dobbiamo recitare la nostra parte sul palcoscenico del mondo e, pertanto, provvedere al corpo e all'anima, siamo costretti a dipendere dai prodotti del suolo.

Sì, naturalmente, c'è vita nei vegetali, nei frutti e nei cereali. I fattori essenziali della vita sono la crescita e il decadimento. La verità di quest'affermazione può essere rintracciata sin dai tempi remoti. Non è un concetto nuovo, sebbene alcune menti scientifiche abbiano riscoperto questa verità e l'abbiano rivendicata come propria.

Ebbene veniamo al punto: nell'intera creazione la legge della natura sancisce che la vita dipende dalla vita. Come le creature appartenenti ad altre classi, anche l'uomo si mantiene

AHAR O DIETA

mangiando qualcosa contenente la vita. In apparenza, quanto al contrarre karma, pare che l'uomo sia nella stessa barca con le altre creature appartenenti alle classi inferiori della vita: animali, rettili e simili.

La Natura ha un altro elemento propulsore operante nel mondo materiale: la legge dell'Evoluzione, la quale stabilisce che tutti gli esseri viventi passino da una posizione all'altra. Superato un ordine della creazione per ascendere a quello superiore, ogni essere ha un valore distinto da quello inferiore. Le basi per determinare il valore superficiale come pure l'intrinseco sono la materia e l'intelletto: quanto più preziosi sono i costituenti la materia presenti con evidenza in un essere, tanto maggiori sono il suo intelletto e valore. I Santi applicano questa legge per risolvere il problema della dieta. Che l'uomo ne tenga conto o no, i Santi gli presentano questa legge affinché possa cambiare la dieta ed evitare, per quanto possibile, un pesante fardello di catene karmiche nelle quali rimanere coinvolto inestricabilmente.

Ogni tipo di dieta ha il proprio effetto implicito sull'uomo, pregiudizievole per conseguire la meta più alta: la conoscenza di sé e di Dio. Questa legge coincide con ciò che l'uomo accetta generalmente, sebbene sia inconsapevole delle ragioni delle sue azioni. Mettendo a confronto i dati seguenti nella vita quotidiana, risulterà confermato con sorpresa dell'uomo: ciò che egli reputa accettabile nella vita sociale, sarà pienamente in accordo con la legge della natura che spieghiamo.

Il corpo umano con tutti i cinque *tattwa* (elementi creativi o costitutivi: terra, acqua, fuoco, aria ed etere) in piena attività è considerato il più elevato; ecco perché è a capo degli esseri viventi ed è stimato prossimo a Dio, il suo Creatore. L'uccisione di creature umane è giudicata il crimine più atroce, che merita da parte degli uomini la pena capitale. Il valore

successivo è attribuito ai quadrupedi e agli animali con quattro *tattwa* in attività, essendo il quinto (l'etere) quasi assente o presente in modo trascurabile. L'uccisione sfrenata di animali, pertanto, comporta una pena equivalente al valore dell'anima in questione. Poi vengono gli uccelli con tre elementi attivi, ossia acqua, fuoco ed aria, che sono considerati di un valore irrilevante. Ancor minore è il valore delle creature che posseggono due elementi attivi (ovvero terra e fuoco, mentre gli altri tre esistono in forma latente o inattiva) come nei rettili, vermi e insetti, che sono uccisi e calpestati senza scrupolo giacché non comporta alcuna pena. Il valore minimo è assegnato alle radici, ai vegetali e alla frutta nei quali solo l'elemento dell'acqua è attivo e predomina, mentre i quattro elementi rimanenti sono del tutto in uno stato inerte. Perciò sotto l'aspetto del karma la dieta di vegetali e frutta costituisce davvero quella che meno arreca dolore e con cui si contrae il debito karmico minore. L'uomo deve essere pago di questo tipo di cibo, giacché non può farne a meno e arrivare a qualcosa che non implichi affatto alcuna conseguenza.

Adesso vediamo che cosa dice il *Vangelo Esseno di San Giovanni* su questo argomento:

Allora essi gli chiesero: «Dove potremmo andarcene, Maestro, perché in te sono le parole di vita eterna! Dicci quali sono i peccati che dobbiamo evitare per non vedere mai più la malattia!».

Gesù rispose: «Che sia fatto secondo la vostra fede», e si sedette in mezzo ad essi, dicendo: «È stato insegnato ai vostri antenati: onora il Padre celeste e la Madre, la terra; segui i loro comandamenti affinché i tuoi giorni siano

AHAR O DIETA

prolungati sulla terra. E, subito dopo questo comandamento, gliene fu dato un secondo: tu non ucciderai, perché la vita è stata data a tutti da Dio e quel che Dio ha dato, non spetta all'uomo di riprenderlo. Perché ve lo dico in verità, è da un'unica Madre che procede tutto quello che vive sulla terra. Ecco perché colui che uccide, uccide suo fratello. Orbene, la Madre Terra si discosterà da lui e lo priverà del suo seno vivificante. Ed i suoi angeli l'eviteranno e quindi Satana prenderà dimora nel suo corpo. E la carne degli animali abbattuti diventerà la stessa tomba per il suo corpo! Perché ve lo dico in verità, colui che uccide, uccide sé stesso, e colui che mangia la carne degli animali abbattuti, mangia un corpo di morte... E la loro morte diverrà la sua morte... E il prezzo del peccato è la morte. Non uccidete mai e non mangiate mai la carne delle vostre innocenti vittime se non volete diventare gli schiavi di Satana. Ecco il cammino della sofferenza che conduce alla morte. Di contro, fate la volontà di Dio affinché i suoi angeli possano servirvi lungo il sentiero della vita. Obbedite dunque a questa parola di Dio: "Ecco io vi ho dato ogni erba che reca semenza che si trova sulla superficie di tutta la terra ed ogni albero sul quale è il frutto d'un albero che reca semenza. Per voi, fatevene dunque vostro nutrimento. E ad ogni anima sulla terra, ad ogni uccello nell'aria ed a tutti quelli che strisciano sulla terra, a tutte queste bestie nelle quali vi è un alito di vita, io do loro ogni erba verde per nutrimento". In più, il latte di ogni bestia che si muove e vive sulla terra, sarà per

voi un nutrimento; allo stesso titolo per il quale io ho dato loro l'erba verde, così io vi do il latte. In quanto alla carne ed al sangue che vivifica gli animali, voi non dovete mangiarne... ».

Un altro disse ancora: «Mosè, il più grande che mai fu in Israele, permise ai nostri padri di mangiare la carne degli animali puri e proibì solamente la carne degli animali impuri. Perché dunque tu ci proibisci l'uso della carne di tutte le bestie? Qual è la legge che viene da Dio? Quella di Mosè oppure la tua?».

E Gesù continuò: «Dio ha dato questo comandamento ai vostri padri: tu non ucciderai. Tuttavia il loro cuore era indurito ed essi uccisero. Mosè desiderò che almeno essi non uccidessero degli uomini e permise loro di mettere a morte gli animali. Ma allora il cuore dei vostri padri s'indurì ancora di più ed essi uccisero indifferentemente uomini e bestie. In quanto a me, io vi dico: "Non uccidete né uomini né bestie e non distruggete gli alimenti che portate alla bocca, perché se voi mangiate degli alimenti viventi, questi vi vivificheranno. Ma se voi uccidete per ottenere il vostro nutrimento, la carne morta vi ucciderà a sua volta. Perché la vita procede solamente dalla vita e dalla morte deriva soltanto la morte. E tutto quanto uccide i vostri alimenti, uccide altresì i vostri corpi e tutto quanto uccide i vostri corpi uccide parimenti le vostre anime. Ed i vostri corpi diverranno simili al vostro nutrimento e, del pari, i vostri spiriti saranno analoghi ai vostri pensieri"». (XXIV)

AHAR O DIETA

«Ordunque mangiate tutto quello che si trova sulla tavola di Dio: i frutti degli alberi, i grani e le erbe dei campi, il latte degli animali ed il miele delle api. Ogni altro alimento è l'opera di Satana e conduce ai peccati, alle malattie ed alla morte. Al contrario, il ricco nutrimento che voi trovate sulla tavola di Dio dispensa al vostro corpo forza e giovinezza; da allora la malattia resterà lungi da voi». (XXV)

da Vita e morte, pag. 79

Libri relativi alla Sant Mat

* dei Maestri

– *Ruscelli nel deserto* –

Ajaib Singh

pagine 416

il primo libro di Sant Ji pubblicato in inglese nel 1981, una voluminosa raccolta di quarantotto tra discorsi e domande e risposte fra i più belli dei primi tre anni di missione

– *Gli insegnamenti di Kirpal Singh* –

Kirpal Singh

pagine 266

suddiviso in tre volumi (*Il santo sentiero*, *Introspezione e meditazione* e *La nuova vita*) è un classico della Sant Mat che analizza dettagliatamente ogni aspetto del Sentiero

– *Vita e morte* –

Kirpal Singh

pagine 208

raccoglie due opere: *La ruota della vita*, un approfondimento sul karma, e *Il mistero della morte*, un classico sull'eterno dilemma e su come superarlo

– *L'ora dell'ambrosia* –

Sawan Singh, Kirpal Singh, Ajaib Singh

pagine 276

una raccolta che comprende più di ottanta discorsi e mostra come prepararsi per stare alla presenza del Maestro e come meditare correttamente

LIBRI

– *Le due Vie* –

Ajaib Singh

pagine 182

quattordici Satsang con un'ampia biografia del Maestro come introduzione

– *Canti dei Maestri* –

da Kabir Sahib ad Ajaib Singh

pagine 296

libro dei bhajan nella nuova edizione riveduta e corretta del 2004

– *Ajaib Sandesh* –

pagine 64

la rivista dedicata a Sri Sadhu Ram Ji

* di altri autori

– *L'impatto con un Santo* –
Russell Perkins

pagine 192

un avvincente resoconto dell'autore (per tanti anni rappresentante di Kirpal Singh e di Ajaib Singh) su come ha trovato il Maestro con un'approfondita disamina, nella seconda parte del libro, dei cardini del Sentiero

– *I piani interiori* –
dalla rivista *Sat Sandesh*

pagine 36

questi articoli, ad opera di George Arnsby Jones, descrivono i vari piani interiori così come vengono sperimentati sul sentiero d'ascesa dell'iniziato

per ordinare e rimanere aggiornati sulle prossime pubblicazioni:

www.sadhuram.net/libri.asp

