

# ***Quaderni sulla Sant Mat***

*numero 11 – settembre 2003*

---

*traduzioni come appaiono sul forum*

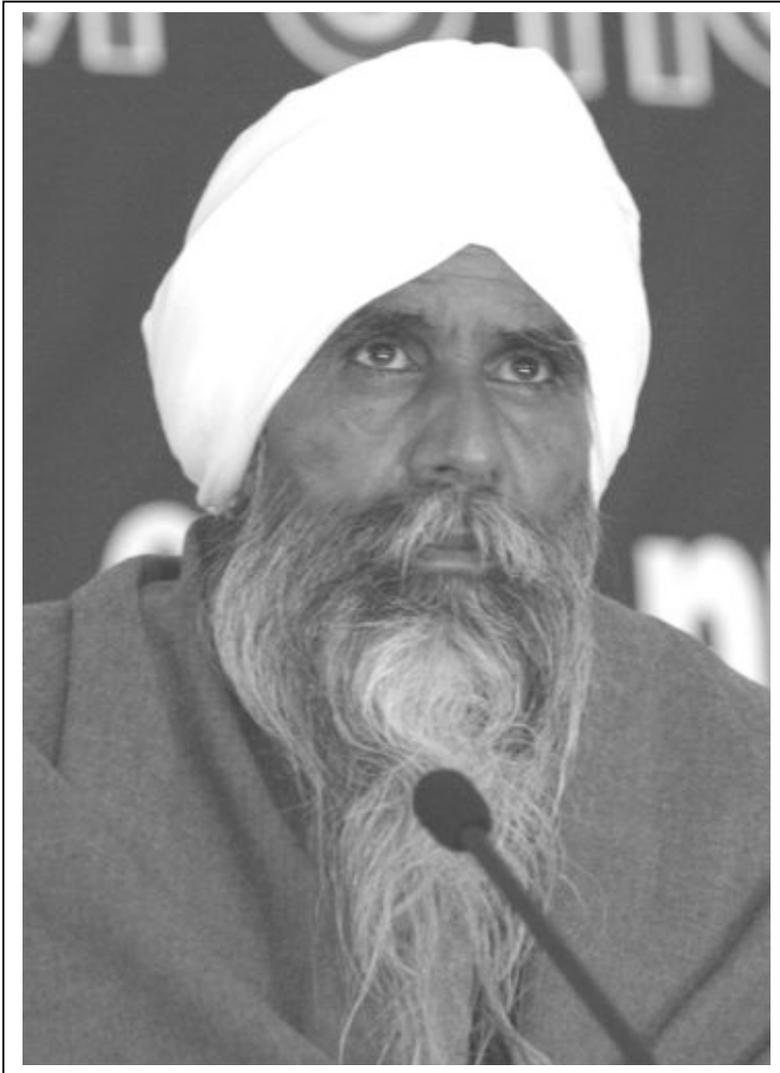
<http://it.groups.yahoo.com/group/suratshabdyoga/>

## Indice

<i>Non siete venuti qui per conto vostro - Sadhu Ram Ji</i>	<i>/ 3</i>
<i>Una succinta biografia di Sant Sadhu Ram Ji</i>	<i>/ 10</i>
<i>Sradicate la mente dal mondo - Sant Ajaib Singh Ji</i>	<i>/ 20</i>
<i>Senza il Simran vi pentirete – Sadhu Ram Ji</i>	<i>/ 26</i>
<i>L'acqua scorre nel luogo più basso – Sadhu Ram Ji</i>	<i>/ 29</i>
<i>Capite l'importanza del Simran – Sant Ajaib Singh Ji</i>	<i>/ 35</i>



*per altre pubblicazioni: [www.ajaisingh.it](http://www.ajaisingh.it)*



*Sadhu Ram Ji*

28 dicembre 2002 - Delhi, India

**D**omanda : È possibile che l'anelito sincero di un'anima modifichi un karma?

Il Maestro: Caro sat sangat del Guru, milioni di saluti ai piedi del Satguru Ajaib Singh Ji. La tua domanda è corretta e l'apprezzo. Ma per cominciare dovremmo leggere i Satsang dei Maestri. Dovremmo leggerli con amore e interesse, e poi dovremmo metterli in pratica. Kabir Sahib ci dice nei suoi versi di agire in base alle parole del Maestro e di verificarle per conto nostro. Dice: "Che cosa sta accadendo in questo mondo immemore? Ovunque guardi, scorgo solo te. Come si può interpretare questo segreto? Mettilo in pratica e verificalo da te stesso". C'è un grande beneficio nel fare quel che dice il Maestro. Potete agire in base alle sue parole solo se trascendete i cinque nemici, se trascendete la mente e l'intelletto. Sant Ji diceva sempre: "È difficilissimo diventare un uomo. Dio stesso è in cerca di qualcuno che sia diventato un uomo". Swami Ji Maharaj ha scritto: "Dio dice, 'voglio incontrare tutti, ma loro non mi vogliono incontrare'".

Dunque apprezzo moltissimo la tua domanda. Ma c'è una jiva che si sia messa in salvo dai piaceri? Dalla lussuria, ira, avidità, attaccamento ed egoismo? Pensateci con attenzione. Amici, coloro che si sottraggono a queste cose, ci riescono quando il Signore lo approva in Sach Khand. Conosceranno anche la storia delle loro vite passate e possono vedere come tutto questo si è compiuto. Dunque dobbiamo trascendere il corpo e a quel punto i karma saranno sradicati istantaneamente. Se trascenderete le nove aperture, allora finirà questo ciclo dei karma predisposto da Dharam Raj.

Se siamo ancora intrappolati nelle nove aperture e rimaniamo sotto il centro dell'occhio, i karma possono essere rimossi lentamente attraverso il darshan del Satguru. Come avviene questo? Quando riceviamo il darshan, la mente si calma da sé sola al centro dell'occhio da cui emana la luce. Questa luce è pura e attraverso il contatto con questa luce i nostri peccati vengono perdonati e rimossi gradualmente. È come arare il terreno, quando ariamo il terreno bagnato, il lavoro procede molto lentamente; nello stesso modo questo lavoro di rimozione dei peccati procede con grande lentezza. Quando la terra si asciuga, possiamo ararla con facilità.

L'argomento che tu poni è corretto, va bene. Ma questo accadrà solo quando verrà accettato dal Signore in Sach Khand. Solo allora potremo fare il Bhajan e Simran e sottrarci ai cinque ladri. Kabir Sahib scrive nel suo bani: "Il re è morto, l'esercito è disorientato. Oggi non ci sarà alcuna vittoria, corri fratello mio". Quel re è la mente. Attraverso il Simran il devoto afferra saldamente la mente. Tiene la mente di fronte a sé e spiega: "O mente, non fare questa cosa".

Ma Guru Nanak ha scritto: "Su milioni solo uno praticherà la meditazione del Signore". Su milioni solo uno si libererà. Tutti gli altri hanno i desideri della mente. I loro desideri riguardano le cose del mondo e chiedono solo quelle cose. Se un'anima ha un karma elevatissimo e puro, allora non reclama nulla del mondo, chiede solo il Signore. Se qualcuno abbandona la *maya* esteriore (illusione), allora nell'intimo la mente incomincia a creare delle fantasie. È difficilissimo abbandonare la *maya* sottile. Guru Ram Das Ji ha scritto che l'occhio gradisce vedere le forme belle. Ma come dovremmo guardarle? Se un fratello guarda la propria sorella, non ha alcun pensiero negativo. Nel guardare nostro fratello o sorella con questi occhi, la mente non produce alcun pensiero negativo.

La mente ha nove aperture. È una fotografa e scatta fotografie di qualunque cosa le appaia davanti. Dunque dobbiamo spiegarle come guardare il mondo: "O mente, a poco a poco tralascia le passioni. Riponi fede nel Guru e alla fine lui ti libererà". Liberarci subito di tutto questo è difficile. Il Signore stesso risiede sia nell'uomo sia nella donna e dunque perché il mondo li vede in modo diverso? C'è solo un potere di controllo all'opera in ognuno, al di sopra di tutti.

Kabir Sahib dice: "Come si può capire questo segreto. Mettetelo in pratica e verificatelo da voi stessi". Come possiamo verificarlo? Quando meditiamo, ci innalziamo in questo luogo dietro gli occhi. Ora noi ci innalziamo e poi ricadiamo. Perché ricadiamo? Perché non pratichiamo lo Shabd. La pratica del *Surat Shabd* ci sembra difficile, ma è anche difficile morire ripetutamente (nel ciclo delle nascite e morti). Kabir Sahib ha detto: "Se date la testa al Guru, allora non dovete più rinascere". Se offrirete la mente al Guru, allora non ritornerete più nella ruota delle ottomilioni quattrocentomila.

Noi ne abbiamo paura, eppure continuiamo a mettere le mani in quel groviglio spinoso. Dobbiamo uscire ma non possiamo farlo tutto in un colpo. Quando mettiamo un pezzo di stoffa ad asciugare sui cespugli, non la strappiamo di colpo; dobbiamo farlo gradualmente. Nello stesso modo, attraverso il Simran l'anima giungerà gradualmente al centro dell'occhio e imparerà a rimanervi. Allora riuscirà a trascendere da quel luogo nelle regioni superiori. Ancora e ancora riuscirà ad innalzarsi oltre e poi ritornerà nel corpo a volontà. Paltu Sahib ci dice che è proprio come un aquilone. L'aquilone vola e c'è una corda attaccata. Vola in alto e poi torna giù, ancora e ancora. Nello stesso modo l'anima si innalza e poi ritorna alla coscienza ordinaria, su e giù. In un secondo può innalzarsi e poi ritornare di nuovo. Ritornerà nel corpo e poi lo potrà lasciare a volontà.

Partecipando al Satsang e ascoltando il discorso del Maestro, rimaniamo concentrati sul Signore. Se riusciamo a mantenere quella

concentrazione, allora l'attenzione rimane focalizzata mentre mangiamo o beviamo, mentre parliamo o ascoltiamo. Ma per le persone del mondo l'attenzione scende nel corpo e non riesce ad innalzarsi di nuovo. Perché non si innalza l'attenzione? Perché la concentrazione vacilla. Kabir Sahib dice che dovremmo fare il Simran anche mentre sediamo; allora sperimenteremo lo stato del *sunni samadhi* (n.d.e. il termine significa "samadhi vuoto"; Kabir lo descrive come uno stato oltre la dualità: "In quello stato di samadhi vuoto non esiste nascita né morte, dolore né piacere"). Sawan Singh Maharaj ha scritto: "Nel corpo ci sono ventidue vuoti". Se portiamo l'anima fuori dal corpo ed entriamo nell'intimo, allora il corpo appare come qualcosa di estraneo. Non ci sarà alcun dolore nel corpo, sarà come un cadavere. Quando l'anima abbandona il corpo al momento della morte, il corpo diventa freddo. Per le persone del mondo quando giunge la morte, l'anima lascia il corpo solo una volta e non vi ritorna mai più. Ma l'esperienza dei Santi è diversa. Quando l'anima si ritira dal corpo e giunge al centro dell'occhio, diventa come un cadavere. Ma quando l'anima, quel potere cosciente, entra di nuovo nel corpo, allora esso si ravviva. I Santi hanno imparato a morire in vita, ma la mente non vuole imparare questo. Kabir Sahib dice che tutto il mondo sta morendo, ma noi dovremmo imparare a morire mentre viviamo. Infatti allora non dovremo morire più e più volte. Chi pratica lo Shabd e muore nello Shabd, diventa veramente vivo. Dunque quando diventiamo veramente vivi, non temiamo la morte. Kabir Sahib dice: "Tutto il mondo sta morendo, ma la mia mente è beata. Sono felice di morire". Infatti una volta che imparate a morire in vita, se lasciate il corpo più e più volte, allora non fa alcuna differenza per voi. La vostra mente ha paura perché non sa dove andrà quando morirà. Quando morite, andate con il Guru. Dovreste vedere tutto questo mentre siete ancora in vita. Allora qualunque cosa dirà il mondo, non importerà perché avrete visto per conto vostro. Chi medita molto, rimane in silenzio. Non c'è nient'altro che lui possa dire. E come quando un muto mangia lo zucchero candito. Se gli chiedete il gusto, può solo fare un suono con le dita, non può dirvi tutto. Per questo motivo, amati, dovrete meditare ed evitare i piaceri. Le persone del mondo che accondiscendono i piaceri sono come il *tanura* (una specie di zucca), che matura e si ingrandisce, però dentro diventa vuota. All'esterno il frutto sembra buono, ma è vuoto e insipido.



L'anima non ha la capacità di innalzarsi. Se avesse la capacità di innalzarsi, allora lo farebbe, trascenderebbe. Quando viene la lussuria, l'anima cade in basso. Quando viene l'ira, l'anima si disperde e allora il nostro lavoro diventa molto difficile. Le persone del mondo sono in questa condizione. Ma come ci dice Guru Nanak, il Gurumuk è diverso: "Su milioni soltanto alcuni praticano la meditazione sul Signore". Una volta che abbiamo ottenuto il Naam, dobbiamo tralasciare le passioni, ma noi abbiamo reso questa cosa un divertimento. Sawan Singh Maharaj Ji ci dice che il cane è in preda alla lussuria solo per trenta giorni l'anno e in seguito è triste. Sawan Singh ha scritto che l'unione matrimoniale è solo per avere figli. In seguito dovremmo rimanere casti. Alcuni pensano che essere celibi significhi rimanere casti per tre o cinque anni. No, non è così. L'unione matrimoniale è solo per avere figli. In seguito, attraverso la castità dovremmo mantenere il corpo pulito. Dovremmo adempiere i doveri di capofamiglia e condurre una vita etica. Se renderemo questa cosa un divertimento, allora danneggeremo le nostre vite e non riusciremo ad entrare interiormente.

Domanda: Quale messaggio dovremmo dare ai nostri fratelli discepoli che non sono ancora sicuri a proposito di Sadhu Ram? C'è un altro discepolo di Sant Ajaib Singh che è della tua stessa qualità elevata ed è progredito sulla Via come te?

Il Maestro: Miei cari, non c'è bisogno di alcun messaggio, il messaggio è già lì in loro. Colui che vi ha portato qui, è anche dentro di loro. Hanno il Naam e lo Shabd nell'intimo. Voi non siete venuti qui per

conto vostro. Dunque quale messaggio potete comunicare loro? Dovreste essere responsabili di voi stessi.

A proposito della seconda domanda considerate Guru Arjan Dev Ji Maharaj. Lui meditò sul Naam con la grazia del Guru. Solo il Guru forma il discepolo. Coloro che sono destinati a diventare Gurumukh, quando sono nel grembo materno, promettono al Guru che mediteranno sul Naam. Quando fanno la promessa al Guru, hanno una certa consapevolezza delle vite passate. Anche Sant Ji aveva questo tipo di ricordi. Pensano di aver perso qualcosa e non ottengono alcuna pace finché non la trovano. Non riescono a dormire serenamente e non riescono a parlare con gli altri. Dunque è tutta grazia del Satguru, sta a lui decidere chi benedire con l'esperienza e sta a lui decidere a chi far fare il proprio lavoro. È nella volontà del Maestro far lavorare qualcuno o no. In passato quando qualcuno ha svolto questo lavoro, è il Guru stesso ad esserne stato l'artefice. Chi ha fatto accadere questo, dà lui stesso il Satsang. Il Gurumukh non legge un libro e poi dà il Satsang. Modella la propria vita secondo l'esperienza concessagli dal Satguru e poi tiene il Satsang in base a quell'esperienza. Prende alcuni esempi dai libri, parla della propria esperienza, ci dice quel che ha osservato a proposito della condizione delle persone mondane. Dà il Satsang mettendo insieme queste tre cose. Se modelleremo le nostre vite secondo gli insegnamenti del Guru, allora avremo quell'esperienza dentro di noi. Alcuni amati ce l'hanno. Se creeremo fede, amore e brama per il Guru, allora avremo l'esperienza.



Domanda: Quando si medita sul suono e si sente un suono molto forte nell'orecchio sinistro, che cosa dovremmo fare?

Il Maestro: Una volta che entreremo interiormente e udremo il vero, puro suono, il lato non comporterà alcuna differenza particolare. Una volta che abbiamo ritirato l'anima dal corpo, il suono può provenire da qualunque direzione. Mentre siamo ancora all'esterno, la mente ci fa pensare che il suono proviene da un lato o dall'altro. Kal, che domina la mente, crea dubbi in più persone rispetto a quelle iniziate dal Maestro. Kabir Sahib ha detto che se il Maestro inizia cento *jiva* (anime incarnate), allora Kal ne forvia mille. Se il Maestro consiglia cento *jiva* dicendo: "Miei cari, entrate nell'intimo e riuscirete a vedere la verità", allora all'inizio la mente ci ispirerà a seguirlo. In seguito, quella stessa mente verrà e cercherà di ingannarci. Perciò finché la mente non entrerà interiormente, avremo ancora dubbi. Una volta che avremo visto la Verità da noi stessi, allora che gli occhi siano aperti o chiusi, non importerà. Riusciremo comunque a vedere la stessa Verità.

Domanda: Potresti darci alcune parole di aiuto per ritornare ora nel mondo affinché possiamo condurre una vita che sia compatibile con il Sentiero?

Il Maestro: Col Simran avrete buon esito. Guru Nanak Dev Ji ha scritto che dovremmo fare il Simran giorno e notte. Fatelo mentre parlate. Mentre fate il vostro lavoro, la mente è libera. Il lavoro che facciamo è con le mani. Dovete fare il Simran, fatelo con la lingua del pensiero. Maharaj Sawan Singh Ji fece le sue pratiche e il suo lavoro. Lavorò proprio come facciamo noi. Guru Nanak si sedette per undici anni a svolgere le sue pratiche e fece anche l'agricoltore. Anche il nostro Satguru Ajai Singh fece l'agricoltore. Per trent'anni fece quel lavoro e svolse le pratiche. Così anche ora nel Satsang c'è questo consiglio: "Miei cari, fate le vostre pratiche. Attraverso le pratiche che farete ogni giorno, la mente diventerà

competente col Simran. Allora qualunque lavoro farete, riuscirete a compierlo con facilità e al contempo svolgerete le pratiche”.

tratto da *Ajaib's Grace*, volume uno, numeri 9/10, p.12

## ***Una succinta biografia di Sant Sadhu Ram Ji***

### *I primi anni*

Choti jat da Kabir julaha,  
Naam jap ucha ho gaya  
Mus-mus rove, Kabir ji ki mai,  
Ehe balak kese, jive ragrai  
Naam jap ucha

*Una volta Kabir era un tessitore di bassa casta,  
ma è diventato l'altissimo meditando sul Naam.*

*La madre di Kabir piange amaramente, preoccupandosi:  
"Come vivrà questo figlio, o Dio?".*

*Egli è diventato l'altissimo meditando sul Naam.*

**S**ant Sadhu Ram Ji nacque nell'agosto del 1944 e i suoi genitori, Mangla Ram e Chena Devi, lo chiamarono amorevolmente Ladhu Ram. Crebbe in una famiglia di bassa casta, in un villaggio nell'antico stato di Bikaner, ora localizzato in Rajasthan vicino alla frontiera indo-pachistana. Non ricevette un'istruzione scolastica approfondita e dopo aver completato la nona classe a scuola, incominciò ad aiutare il padre nel lavoro dei campi. Sin dall'infanzia fu fortemente incline alla spiritualità e nutrì un desiderio veemente di realizzare Dio e di risolvere il mistero della vita. I parenti volevano che si interessasse al mondo e che accettasse le responsabilità familiari. Il nonno gli offrì tre

ettari di terra in Punjab, ma il giovane Ladhu Ram rifiutò gentilmente questo dono. Mettendosi per conto proprio, incominciò a lavorare come un bracciante salariato nelle fattorie di altri. Sebbene questo tipo di vita fosse molto faticosa, risultò di giovamento per i conseguimenti spirituali. Da contadino riceveva una paga magra come ricompensa di un duro lavoro fisico, ma la mente era libera per la rimembranza di Dio. Faceva sempre un lavoro eccellente, facendosi pagare meno degli altri. Se il lavoro valeva cento rupie, si faceva pagare ottanta; se valeva cinquanta, addebitava quaranta. Aveva anche acquisito una conoscenza approfondita della medicina - tradizionale e moderna - e curava le persone della zona che non potevano permettersi di pagare le medicine. Avrebbe potuto benissimo iniziare una professione redditizia, ma non si sentiva in diritto di far pagare compensi onerosi per prescrivere qualche medicina, per raccomandare una cura o per fare un'iniezione.

Parlando di questa prima parte della sua vita ha dichiarato: "Può sembrare difficile convivere con la povertà, tuttavia ha molti vantaggi per un aspirante spirituale. Ho visto sia la povertà sia la ricchezza; ho vissuto nell'abbondanza all'inizio e in seguito in una grande povertà. In base all'esperienza personale posso dirvi che una persona povera è più contenta a paragone di una ricca, può essere più umile e remissiva, il suo cuore è solitamente più pulito, il suo ego è più modesto, e più incline a Dio. Inoltre essendo il suo mondo più piccolo, anche il suo coinvolgimento nella mondanità risulta inferiore. In breve, se un povero ha la fortuna di trovare rifugio presso un perfetto Maestro, può progredire nel campo spirituale con più facilità e celerità rispetto a una persona ricca".

Ladhu Ram apparteneva agli *harijan*, una casta intoccabile, e quindi non era inconsueto per lui essere trattato in malo modo. Quando restava nelle aziende agricole delle persone per cui lavorava, spesso non gli veniva permesso di mangiare con gli altri delle caste più alte. A volte non gli servivano nemmeno il ciapati nel piatto, ma glielo lanciavano per evitare di essere contaminati dal contatto con un intoccabile. Se i proprietari terrieri decidevano di dargli del cibo, era felice, ma anche se ciò non avveniva, rimaneva contento nel volere di Dio. Con la paga manteneva la famiglia e si prendeva cura dei propri minimi bisogni.

### *Iniziazione*

Tanana bunana, tajyo Kabira  
Har ka Naam likh, leyo sharira  
Naam jap ucha...

*Kabir ha smesso di tessere  
e ha scritto il Nome di Dio sul proprio corpo.  
Egli è diventato l'altissimo meditando sul Naam.*

Pressappoco nel 1972 Ladhu Ram incontrò un fachiro che lo iniziò alla Sant Mat e gli rivelò il mistero delle prime due parole. Il fachiro istruì Ladhu Ram a continuare a guadagnarsi i propri mezzi di sussistenza, a cucinare il cibo mentre era assorbito nella dolce rimembranza di Dio e ad essergli grato per ogni boccone che mangiava. Il fachiro gli disse altresì di rimanere in disparte dal mondo e di dedicare tutto il tempo prezioso alla meditazione. Fu l'unico incontro di Ladhu Ram con il primo Guru, che lasciò il corpo dopo averlo iniziato; lui dice con rincrescimento che forse qualcosa di sfortunato nel suo destino non gli permise di incontrarlo una seconda volta. Ladhu Ram seguì le istruzioni del Guru con sincerità di cuore, lavorava tutto il giorno nei campi e poi dedicava dalle dieci alle dodici ore di meditazione ogni notte. Continuò in questo modo per circa quindici anni e progredì in modo eccezionale sul sentiero spirituale. Si elevò interiormente acquisendo esperienze e competenza fino al secondo stadio spirituale, attraversando Trikuti e raggiungendo Brahm Desh.

Ad ogni modo era consapevole dell'esistenza di altre regioni e continuò a cercare qualcuno che lo potesse guidare oltre. Uno dei proprietari terrieri per cui lavorava, andava da un Guru e nel 1987 Ladhu Ram gli chiese chi fosse, si sincerò se una persona povera, di bassa casta come lui avrebbe avuto il permesso di andare a vederlo. Il padrone rispose che era seguace di un Santo perfetto, chiamato Sant Ajaib Singh Ji, del villaggio 16 PS, in Rajasthan, il quale era competente e aveva ricevuto l'incarico di portare le anime oltre l'oceano della vita. Disse a Ladhu Ram che all'ashram di Ajaib Singh nessuno veniva considerato per la propria casta alta o bassa, tutti erano benvenuti a sedere ai suoi piedi. Nell'ottobre del 1987 Ladhu Ram prese l'iniziazione da Ajaib Singh. Nel corso dell'iniziazione si sedette proprio in fondo alla congregazione, ma quando Ajaib Singh udì l'esperienza che aveva avuto, lo chiamò di fronte e lo fece sedere ai suoi piedi. Sant Ji dichiarò: "Di solito in questo mondo coloro che vestono in modo modesto, non ricevono alcuna attenzione o considerazione. Ma ho chiamato questo diletto di fronte a tutti, a dispetto dei suoi abiti umili, perché ha avuto un'esperienza meravigliosa ed elevatissima che mi ha compiaciuto immensamente". Sant Ji lo abbracciò e gli disse che avrebbe dovuto combattere la mente con grande coraggio e fermezza. Gli diede dei colpetti affettuosi sulle spalle e affermò che il Satguru sarebbe sempre stato dietro di lui e gli avrebbe fatto avere buon esito al punto di unirlo a sé.



Hochi mat meri, jat julaha  
Har ka Naam, leyo mai, laha  
Naam jap ucha...

*Appartengo a una bassa comunità,  
la mia casta è quella dei tessitori;  
ho un solo vantaggio, il Naam.*

*Egli è diventato l'altissimo meditando sul Naam.*

Dopo l'iniziazione obbedì senza riserve alle istruzioni di Sant Ji, visse secondo quanto ingiunto dal Maestro e trascorse lunghe ore in meditazione. Quando Ladhu Ram partecipava al Satsang nella sua zona, arrivava e si sedeva silenziosamente, ascoltava il Satsang e poi

scompariva non appena il Satsang finiva. Sant Ji gli disse: "Ladhu Ram, diventa un guerriero coraggioso dal cuore d'acciaio, deciso a decimare la mente - il nostro nemico mortale. Non temere mai nulla perché sono e sarò sempre con te in questa battaglia e voglio che tu abbia buon esito, quanto prima tanto meglio. Ciò mi renderà felice e sollevato, permetterà che il lavoro affidatomi dal Satguru - di annunciare la verità alle sincere anime ricercatrici, desiderose di Dio - continui senza interruzioni". In questo periodo Sant Ji cambiò il nome da Ladhu Ram a Sadhu Ram.

La famiglia non capiva la sua dedizione alla Sant Mat e lo incoraggiava a dormire la notte anziché rimanere desto per le pratiche. Si tratteneva in una stanza separata e quando la notte tutta la famiglia si addormentava, si sedeva per meditare. Al mattino smetteva prima che la moglie gli portasse il tè. Una mattina, non molto tempo dopo essere stato iniziato, la moglie portò il tè in anticipo e notò che aveva abbandonato il corpo ed era completamente assorbito interiormente. Pensando che fosse morto, incominciò a piangere con grande agitazione. Udito i pianti, anche i bambini arrivarono correndo e presero a piangere: "Papà è morto, papà è morto". Chiamarono un dottore che viveva a circa quindici chilometri di distanza. Quando arrivò ed esaminò il corpo senza vita di Sadhu Ram, pensò che fosse negli spasimi di una polmonite o di qualche altra grave malattia e gli fece una puntura. Dopo circa un'ora, quando Sadhu Ram rientrò nel corpo, rimase allibito di tutto quel trambusto intorno a lui. A proposito dell'avvenimento dice: "Non ho mai più fatto quell'errore. Da quel momento ho detto a mia moglie di portare il tè solo quando glielo chiedevo".

Progredì rapidamente sul sentiero. Sei mesi dopo l'iniziazione, nel marzo del 1988, andò all'ashram 16 PS per partecipare ad un programma di meditazione e Satsang di dieci giorni. In questi ritiri Sadhu Ram trascorrevva tutto il tempo in meditazione. Prima di arrivare, disse ad un amico che lo accompagnava che al ritiro il suo lavoro sarebbe stato compiuto, sebbene lui non ne cogliesse appieno il significato. Molto più avanti spiegò che con la grazia infinita del Satguru completò il viaggio spirituale fino allo stadio dell'autorealizzazione rimuovendo le tre coperture dall'anima - la fisica, l'astrale, la causale - e raggiunse il terzo stadio dove l'anima si rivela nella propria autentica gloria con la luce di dodici soli. Chiese all'amico di organizzargli un colloquio con Sant Ji e quell'amato rispose che non sarebbe stato possibile visto che Sant Ji era estremamente indaffarato durante il ritiro. Poi disse all'amato di mandare semplicemente un biglietto a Sant Ji con la richiesta e di lasciare il resto a lui. Sant Ji chiamò Sadhu Ram e, preso nota della sua elevata esperienza, espresse gioia; gli disse che era stata completata la pietra miliare del viaggio interiore e quella successiva sarebbe stata compiuta con lo stesso zelo, entusiasmo e devozione. Dopo essere tornato

dall'incontro con Sant Ji, l'amico gli domandò che cosa gli avesse detto Sant Ji e lui rispose: "È bene che per lo meno uno sia riuscito, abbia attraversato dall'altra parte".

Sadhu Ram continuò a meditare dalle dieci alle dodici ore a notte progredendo oltre negli stadi spirituali fino ad unirsi con il Guru facendo cadere ogni differenza. Come ha spiegato Sadhu Ram: "L'amato spirituale al quale è chiesto di proseguire il lavoro spirituale, viene preparato e reso perfetto da molte nascite. Non è che dopo aver ottenuto l'iniziazione, uno mediti per dieci anni e diventi perfetto, no miei cari, non accade così. Egli è già quasi perfetto quando viene nel mondo, eppure lavora duramente, piange notti e notti per il volto dell'amato, dorme meno, parla meno e mangia meno, non è mai coinvolto in passioni, possedimenti, orgoglio e pregiudizi. Se così non fosse, tutti diventerebbero Santi". Prima che Sant Ajaib Singh lasciasse il piano fisico, elargì tutti i poteri spirituali a Sadhu Ram. Ad ogni modo, in base agli ordini del Guru, Sadhu Ram non permise nemmeno alle persone vicino a lui di avere la benché minima idea di quel che avesse conseguito o dello stato elevato a cui fosse pervenuto nella corte del Guru.

### *Il sole è sorto*

Kahat Kabir, suno meri mai  
Hamara inka data, ik ragrai  
Naam jap ucha...

*Kabir dice: "Ascolta, o madre,  
Dio è l'unico donatore per tutti noi".*

*Egli è diventato l'altissimo meditando sul Naam.*

Quando Sant Ajaib Singh lasciò il piano fisico i suoi seguaci, rimasero orfani. È vero che coloro che riescono ad elevarsi nelle regioni interiori e ad incontrare il Maestro nell'intimo, hanno un conforto speciale, ma per gli occhi che anelano il darshan del Maestro sul piano fisico, non esiste rimedio ad eccezione della sua vista benedetta. Due settimane prima che Sant Ji lasciasse il corpo fisico, stava parlando col signor A. S. Oberoi, che ha avuto la grande buona ventura di sedere ai piedi sia di Hazur Sawan Singh Ji Maharaj sia del Maestro Kirpal Singh, prima di giungere da Sant Ji. Nel corso della conversazione Sant Ji chiese in modo inoffensivo: "Che cosa facciamo se un membro anziano della famiglia scompare? Rimaniamo seduti a casa? Non corriamo da qualunque parte e in ogni luogo per cercare un indizio - per quanto minimo o inconsistente - di dove sia andato? Non usiamo tutte le nostre risorse ed energie per trovarlo e

per riportarlo a casa affinché la famiglia si senta a suo agio, riconquisti di nuovo la pace e riesca a gioire della guida e dell'aiuto dei quali è rimasta priva?". Il signor Oberoi rimase colpito da questa osservazione fuggevole sebbene sui due piedi non riuscisse a presentirne il vero significato. In seguito sviluppò la forte convinzione che Sant Ji, a modo suo, lo stesse consigliando di cercare "l'Amico" in un abito nuovo affinché il sangat godesse ancora una volta della sua presenza. Il signor Oberoi ha viaggiato estesamente seguendo qualunque indizio, per quanto minimo, che potesse di nuovo condurlo ai piedi del Maestro. Fu sempre guidato dal messaggio di Sant Ji del 5 settembre 1986: "Naturalmente se trovate qualcuno che abbia meditato come il Maestro mi ha fatto meditare, potete trarre giovamento da lui molto felicemente".

Dopo molte missioni inconsistenti, la sua ricerca assunse una svolta sensazionale il 12 marzo 2002 quando stava viaggiando nel Rajasthan occidentale. Incontrò inaspettatamente Sadhu Ram e si rese subito conto che non era un'anima ordinaria. Negli incontri seguenti si convinse che il potere di Sant Ji stava operando in quel polo umano. Anche le persone che circondavano Sadhu Ram e che avevano pensato a lui solo in termini di un duro lavoratore di campagna, il quale faceva pagare meno per il proprio lavoro e trascorreva le notti in meditazione, incominciarono gradualmente a rendersi conto che il perfetto discepolo aveva vissuto in silenzio e segretamente in mezzo a loro per anni, senza farsi notare dagli amici più stretti.

Durante una delle seguenti visite del signor Oberoi a Sadhu Ram, un gentiluomo locale gli ha descritto come in due diverse occasioni, circa quattro anni prima di lasciare il piano fisico, Sant Ji gli aveva detto che Sadhu Ram era un'anima molto nobile ed evoluta e lo aveva compiaciuto e reso felice con i suoi sforzi incomparabili, con l'obbedienza esemplare e coloro che avevano difficoltà in meditazione e volevano progredire, avrebbero dovuto trarre giovamento da lui. Quel gentiluomo chiese a Sant Ji se fosse stato il caso di condividere simili informazioni con gli altri. Sant Ji gli disse che tali argomenti dovrebbero rimanere segreti e non pubblicizzati, ma lui stesso non avrebbe dovuto rinunciare o indugiare nel trarre giovamento da Sadhu Ram. Sant Ji aggiunse con forza: "Come ha detto Kabir, se la devozione praticata nei sotterranei, a tempo debito si manifesta nei cieli, allora perché Sadhu Ram che ha praticato e perfezionato il Simran in modo meraviglioso, non dovrebbe risplendere a tempo debito come una stella sfavillante nell'orizzonte spirituale? Ma questo avverrà molto più avanti, tale è il volere e l'intenzione del Satguru".

A poco a poco le notizie della scoperta di Sadhu Ram si diffusero tra i discepoli di Sant Ajaib Singh, del Maestro Kirpal Singh e di Hazur Baba Sawan Singh; molti giunsero ai suoi piedi per trarre giovamento da lui.

L'alba era nata in Rajasthan e la notte buia della separazione era giunta alla fine. Il sole spirituale stava sorgendo e i suoi raggi spirituali si stavano diffondendo in tutto il mondo.

Sadhu Ram acconsentì di andare a Delhi per un programma di meditazione e Satsang nel maggio 2002 e da allora lo ha fatto quasi ogni due mesi. Gli amati del sangat indiano sono riusciti anche a visitarlo presso la sua casa al villaggio 4 LM, Rajasthan. Secondo gli ordini del suo Maestro Sant Ajaib Singh, egli è sempre stato pronto ad aiutare le anime che lottano con sincerità per progredire in meditazione. Sant Sadhu Ram Ji ha detto: "Con la grazia del mio misericordioso Guru ho praticato personalmente tutto questo. Lui ha fatto sì che portassi a totale compimento le pratiche durante la sua vita e solo allora mi ha chiesto di aiutare gli altri. Sono a vostra disposizione in qualunque momento. Se avete qualunque difficoltà, sono pronto ad aiutarvi e speriamo che le stesse saranno superate. Questa è la mia parola d'onore. Ma badate, la parte pratica dovete farla voi e nessuno, ripeto, nessun altro. Quanto prima la farete tanto meglio sarà per voi e per l'amato Satguru giacché si sentirà sollevato e felice".

Sadhu Ram Ji ha detto ripetutamente che il dovere primario del Maestro è di aiutare le nuove anime e il 13 settembre 2002 presso la sua casa nel villaggio 4 LM, ha dato l'iniziazione al Naam a venticinque persone insieme a quattro bambini che sono stati connessi con il suono. Un amato gli ha chiesto il motivo di un intervallo così prolungato tra l'ultima iniziazione condotta da Sant Ji e l'iniziazione concessa quel giorno. Ha risposto che l'iniziazione di un perfetto Maestro è una grande benedizione e non avviene facilmente e a poco prezzo. Ad ogni modo, via via che la missione del Satguru va avanti, molti cominciano a radunarsi attorno a lui considerandola una consuetudine, senza prestarle la dovuta attenzione. Questo è sempre stato motivo di disagio e malessere per i Santi poiché non hanno nessun interesse a costituire un esercito di discepoli. Ha aggiunto altresì che gli amati del sangat devono considerare l'iniziazione come un tema veramente sacro e singolare. E devono cominciare a meditare prima di richiedere il dono dell'iniziazione per i propri figli e nipoti. Quindi i Santi cagionano tali intervalli, reputati necessari nella loro saggezza divina, affinché si acquisiscano di nuovo e si mantengano il valore e l'importanza dell'iniziazione, si sviluppino quella brama e ansietà e coloro ai quali viene concesso il dono dell'iniziazione, ne realizzino veramente il significato". Nel dicembre 2002 è stata condotta a Delhi la prima iniziazione per gli occidentali. Sin da allora ci sono state molte iniziazioni sia per gli indiani sia per gli occidentali, e la grazia del Maestro è stata elargita con profusione.



di Sadhu Ram e accresciuto in modo eccezionale. È stato costruito un ashram nel villaggio 4 LM per la comunità del sangat indiano ed è stata realizzata una sala a Delhi per i programmi congiunti di indiani e occidentali. Inoltre, le persone da ogni parte del globo lo hanno invitato a visitare i loro paesi per appagare l'anelito degli amati che non riescono ad andare in India per stare con lui. Sadhu Ram ha acconsentito di visitare l'occidente nell'estate del 2003 per tenere dei programmi in Gran Bretagna, Colombia, Stati Uniti e Italia.

La vita di Sadhu Ram è una storia di umiltà, semplicità e devozione incomparabili. I Santi provengono dalla corte del Signore, assumono il corpo umano e conducono una vita normale per incoraggiarci a percorrere il sentiero della via che conduce a Dio. Tuttavia per quanto riguarda i dettagli della sua vita, Sadhu Ram ha detto: "Anziché studiare la mia biografia e altri dettagli, gli amati sono benvenuti a venire con una mente aperta e con il cuore spalancato, saturo di tutto il loro amore e brama per il nostro misericordioso Guru, Baba Ajaib Singh Ji, e a vedere quale grande Anima Maestra è, come i suoi ordini regnano supremi nei piani interiori e quanto amore e grazia elargisce senza limiti sebbene non sia con noi fisicamente. L'anima e il Sé - non la mente - possono vedere e sperimentare tutto questo. Pertanto dovremmo focalizzare tutta l'attenzione interiormente, verso la fronte e gli occhi mistici del nostro amato Satguru, al fine di diventare abbastanza ricettivi per trarre giovamento della sua grazia e generosità illimitate. Fate capire agli

amati che sono un essere umano piccolo e insignificante, non lasciate che vengano a vedere me, bensì il loro misericordioso e grande Guru testimoniando come la sua volontà si stia compiendo senza fine”.

questa biografia è stata compilata in base alle storie riferite da Sadhu Ram Ji e dal signor A.S. Oberoi

dalla rivista Ajaib Grace's, volume 2, numeri 5-6, pagina 6

### *Sradicate la mente dal mondo*

*Sant Ajaib Singh Ji Maharaj*

domande e risposte del 1 novembre 1980 al Villaggio 77RB,  
Rajasthan, India

**D**omanda: Le istruzioni della meditazione dicono che non dovremmo essere consapevoli del respiro. Ad ogni modo, a volte noto che la mia respirazione viene fatta a ritmo di Simran. Per esempio, ogni volta che inspiro incomincio il Simran e continua a ripetersi da solo; mi chiedo che cosa dovrei fare perché questo naturalmente mi rende consapevole della respirazione.

Il Maestro: Spesso si dice che quando vi sedete per meditare, dovrete dimenticare completamente voi stessi. Non dovrete nemmeno ricordare il corpo e non dovrete prestare alcuna attenzione alla respirazione. Vedete, quando lavorate nel mondo, anche a quel tempo procede il respiro, ma poiché non vi prestate attenzione, non ne siete coscienti e va avanti per conto suo. Nello stesso modo, quando meditate, il respiro dovrebbe procedere per conto suo.

Domanda: Maestro, è abbastanza difficile controllare la mente quando siamo svegli, ma che dire dei sogni? C'è un modo in cui possiamo controllare i sogni o evitare i sogni che sono troppo negativi con la lussuria o che sono distruttivi per noi?

Il Maestro: Solo se riuscite a controllare la mente quando siete svegli, potete controllarla durante il sonno. I sogni che avete durante la notte - a volte anche nel sogno avete la sensazione che la mente stia correndo

avanti e indietro, e stia inseguendo molte cose - sono la reazione dei pensieri quotidiani.

Domanda: Può il Maestro parlare un po' della differenza tra la concentrazione e lo sforzo?

Il Maestro: Vi sforzate solo quando non meditate con regolarità.

Domanda: Ho letto più volte che i Maestri dicono "quando due o più si riuniscono, io sarò presente". E quando si è da soli? O c'è una differenza? Il Maestro è presente in un modo diverso quando due o più sono radunati rispetto a quando è uno solo seduto in meditazione?

Il Maestro: Non penso che nessun Maestro abbia scritto che "sono presente solo quando due o più amati sono insieme e non quando solo uno è seduto", questo non è vero.

Il significato della loro espressione è diverso e dovremmo capirlo. Significa che quando due persone con gli stessi gusti e inclinazioni sono insieme, allora naturalmente parleranno del Maestro ed ecco perché ambedue sentiranno la presenza del Maestro. Ma dovremmo sapere che quando il Maestro dà l'iniziazione, proprio in quel momento prende dimora nel discepolo nella forma dello Shabd. Anche se solo un discepolo è presente in un luogo, il Maestro è con lui.

Il Maestro è con voi quando siete svegli ed è con voi anche quando dormite. Quando lo ricordate, a quel tempo potete vederlo con voi, e vi sta accompagnando anche quando lo dimenticate. L'unica differenza è che non potete vederlo finché non avete un amore e una devozione completi per Lui. Senza dubbio Lui è sempre con noi, ma per vederlo e sentirlo dobbiamo avere un amore e una devozione completi.

Infatti il Maestro opera attraverso il corpo, ed è per questo che è fisicamente presente in un unico luogo. Ma in virtù dello Shabd, in virtù del potere che opera in quel corpo, è onnipervadente. Ecco perché i Maestri mettono sempre in risalto che non dovrete attaccarvi al corpo del Maestro, dovrete avere fede nel Maestro e nel potere che opera nel corpo del Maestro.

Il Maestro ha assunto il corpo solo per spiegarci le cose che non possiamo capire altrimenti. E il corpo non rimarrà davanti a noi per sempre. Ma lo Shabd, il potere che opera, è permanente. I Maestri dicono sempre che dovrete afferrarvi allo Shabd.

Se i Maestri non si incarnassero nel corpo, allora non riusciremmo a capire tutte le cose che conosciamo ora. Vengono nella forma umana e ci dicono: "Siamo dentro di voi". Ci mostrano la forma fisica e ci dicono: "Se entrerete interiormente obbedendo ai nostri comandamenti, vedrete questa forma del Maestro dentro di voi". E quando obbediamo ai loro comandamenti, andiamo nell'intimo e vediamo la loro forma, allora non vediamo nessuna differenza tra la forma fisica esteriore e la Forma

radiante interiore. L'unica differenza è che la Forma radiante è molto più bella di quella fisica.

Domanda: Per trarre il massimo beneficio nei momenti in cui ci dai il darshan, dovremmo avere un'attitudine particolare, dovremmo o non dovremmo ripetere il Simran?

Il Maestro: Dovreste fare il Simran e non permettere all'attenzione di vagare da una parte all'altra.

È un'ottima opportunità per sviluppare l'abitudine della concentrazione, perché con gli occhi aperti possiamo sviluppare più concentrazione che con gli occhi chiusi.

Domanda: A proposito della concentrazione il Maestro Kirpal diceva che la Corrente Sonora determina più concentrazione ed è l'unico modo per controllare la mente. La mente ha centinaia di modi per ingannarci. Si può controllare solo attraverso quel suono. Per favore, sarebbe il Maestro così gentile da commentare quest'affermazione?

Il Maestro: Potete cogliere la Corrente Sonora con la mente solo quando la riportate alla sua origine. Ecco perché, prima di tutto, dobbiamo fare il Simran; attraverso il Simran portiamo l'attenzione dispersa al terzo occhio.

Solo quando l'attenzione incomincerà a raccogliersi in quel punto, riusciremo ad afferrare la Corrente Sonora e ad innalzarci. Questo è vero, non esiste nessun altro modo per controllare la mente ad eccezione della Corrente Sonora, ma il modo per afferrarla passa dal Simran.

Swami Ji Maharaj ha detto: "O anima, il tuo amato, tuo marito risiede in Sach Khand ma sei attaccata alle cose del mondo, sei persa completamente nel mondo". Noi siamo attaccati al mondo perché siamo attaccati alle cose del mondo e questo solo attraverso il simran. Proprio ora stiamo facendo il simran di nostra moglie o dei figli, della ricchezza, della casa, dei parenti o di molte altre cose, che ci trattengono nel mondo dato che la nostra attenzione è così tanto dispersa in esse. Non ci permettono di superarle e questo è il motivo per cui non riusciamo a contattare la Corrente Sonora. L'unico modo per distogliere l'attenzione dalle cose del mondo e l'unico modo per contattare la Corrente Sonora è attraverso il Simran del Maestro. E possiamo fare il Simran del Maestro solo se tralasciamo il simran del mondo.

Il Maestro Kirpal citava questo esempio narrando la storia di Bulleh Shah. Una volta Bulleh Shah andò da Inayat Shah che era un "arai" di casta, una casta bassa di contadini, per ottenere la conoscenza di Dio. Bulleh Shah desiderava realizzare Dio. Era il prete della moschea di Lahore e insieme col padre aveva fatto quel lavoro per quarant'anni. Conosceva le scritture, i libri sacri ed eseguiva tutti i riti e rituali secondo la religione mussulmana, tuttavia non aveva ottenuto alcuna soddisfazione. Era molto lontano da Dio, si sentiva in quel modo. Ecco

perché una volta quando incontrò un discepolo di Inayat Shah, quel discepolo gli domandò: “Perché sprechi energia per chiamare Dio a voce alta? Perché non vai da Inayat Shah affinché lui rompa i sigilli delle orecchie e tu possa udire il suono di Dio proveniente dall’intimo?”. Quando Bulleh Shah sentì questo, volle subito andare da Inayat Shah.

Arrivò da Inayat Shah per ottenere la conoscenza di Dio e in quel momento Inayat Shah stava trapiantando cipolle da un lato del campo ad un altro. Bulleh Shah chiese ad Inayat Shah di dargli la conoscenza di Dio e lui pensò: “Se gli propongo citazioni ed esempi da questo o da quel libro, forse incomincia a discutere e non crederà mai in me. Inoltre, sarà molto difficile per lui capire perché conosce molti libri; se gli comunico qualcosa dai libri, non l’acetterà. Diamogli un esempio molto semplice”. Quindi disse: “O Bulleh Shah, quale è il problema nella realizzazione di Dio? Devi semplicemente sradicare la mente da un lato e trapiantarla da un altro”. Quando disse questo, fu abbastanza per Bulleh Shah e capì quello che doveva fare. Significava che doveva sradicare la mente dal mondo e trapiantarla in Dio.

Parimenti, con amore vorrei darvi questo valido consiglio. Non c’è niente di male nella lettura dei libri e nella conoscenza dei libri. Va bene per aumentare la conoscenza, ma questa non è l’unica cosa. Dovreste sottolineare di più la meditazione, perché la spiritualità è qualcosa che dobbiamo mettere in pratica. Saranno conteggiate solo le nostre pratiche; la semplice conoscenza della spiritualità non ci porterà da nessuna parte. Finché non la mettiamo in pratica, non possiamo conseguire nulla sul sentiero della spiritualità. Ecco perché vorrei consigliarvi che di pari passo con la lettura dei libri e con tutta questa conoscenza del sentiero dei Maestri, dovrete mettere molto in risalto la pratica di quella conoscenza. In effetti se volete progredire e se volete la risposta a tutte le domande per vostra completa soddisfazione, dovete andare interiormente. Quando mediterete ed entrerete interiormente, l’intimo sarà spalancato come un libro aperto. E se in quel momento avrete domande, il Maestro, che è presente con voi, risponderà a tutte le vostre domande e a quel punto non avrete più dubbi.

Domanda: Maestro, si dice spesso che i Santi siano i discepoli perfetti. Mi chiedevo se potevi dirci il tuo programma quotidiano, il tuo programma abituale.

Il Maestro: (Sant Ji ride) Finché i Santi sono nel corpo, non dicono mai di essere Maestri; dicono sempre di essere discepoli.

Rai Balwant e Satha Dum erano due cantori nella corte di Guru Arjan Dev Ji Maharaj. Una volta dovevano sposare la figlia e quindi vennero da Guru Arjan Dev a chiedere del denaro. Guru Arjan Dev domandò loro quanto denaro desiderassero, ma loro risposero: “Non vogliamo alcun denaro da te, dovrete solo dire a tutti i discepoli di darci un *taka*”. Il *taka*

era una moneta usata in quei giorni (circa un centesimo). Pensavano che, essendoci così tanti discepoli, se anche ognuno avesse dato un solo *taka*, avrebbero raccolto molto denaro e non avrebbero dovuto chiederne altro a Guru Arjan Dev. Ma Guru Arjan Dev disse: "No, voi subirete una perdita. Ditemi quanto denaro vi serve e ve lo darò io". Ma loro insistettero a prendere un *taka* da ogni discepolo. Allora Guru Arjan Dev portò quattro *taka* e mezzo dicendo: "Guru Nanak era un perfetto discepolo, Guru Angad Dev era un perfetto discepolo, Guru Amar Das era un perfetto discepolo e Guru Ram Das era un perfetto discepolo. Io sono ancora mezzo discepolo, quindi c'è mezzo *taka* per me e quattro per gli altri Maestri". Finché i Maestri sono nel corpo, non dicono mai di essere perfetti discepoli o perfetti Maestri, dichiarano sempre che stanno ancora imparando.

C'era un Mahatma che soleva passeggiare fuori dall'ashram e nel tragitto passava presso la casa di una donna che lo scherniva sempre chiedendogli: "Hai una barba sul volto o è un cespuglio?". Quel Santo non rispondeva mai, ascoltava e ritornava a casa. Quando giunse la fine, ordinò ai suoi seguaci di andare a chiamare quella donna e quando quella donna arrivò, disse: "Ora risponderò alla tua domanda. Vedi io ho questa barba sul volto e non ha alcuna macchia, porto questa barba sul corpo senza avere alcuna vergogna. Quindi adesso posso dire: 'Ho una barba'. Non ho risposto a questa domanda prima perché temevo che se avessi detto, 'questa è una barba', allora forse la mente mi avrebbe fatto soffrire".

Ecco perché finché i Santi sono nel corpo, non si inorgoliscono mai della propria santità e non dicono mai di essere perfetti.

Quando fui iniziato da Baba Bishan Das nelle prime due parole, diedi sempre la primissima priorità alla meditazione e poi alle responsabilità del mondo. In effetti, non avevo alcuna responsabilità mondana da eseguire poiché non mi sono mai sposato e quindi non avevo molto da fare nel mondo. Ho sempre dato la preferenza alla meditazione e ho fatto della meditazione il centro nella mia vita. Non ho mai sprecato tempo a chiacchierare o a socializzare con gli altri. Quando sono stato iniziato, non sono mai andato a visitare luoghi o persone; sono sempre rimasto devoto alla meditazione. Ho meditato in continuazione per diciassette, diciotto anni e continuavo a sedere per molte molte ore senza uscire, era dolorosissimo. Quel periodo fu molto doloroso per me ed ecco perché dico che all'inizio le pratiche della Sant Mat sono difficili, ma una volta cominciate, diventano facilissime.

Non ho mai avuto alcuna coperta o alcunché di confortevole e di soffice su cui sedere. Usavo dei bastoni o del fieno secco, cose simili come cuscino.

Di solito sedevo per sette o otto ore continuamente. A volte sedevo per tutto il giorno e a volte sedevo anche per tutta la notte. E quando meditavo per un giorno completo e la notte, allora le formiche che uscivano dal terreno, mangiavano il legno, venivano a mangiarmi i vestiti.

Quando raggiungete Brahm, conseguite così tanto potere, così tanto potere soprannaturale che non è descrivibile nel mondo; vale la pena sperimentarlo e averlo.

In quei giorni meditavo sotto un albero particolare. Una volta verso la fine di quel periodo di meditazione, un amato mi domandò: "Hai fatto così tanta meditazione seduto sotto quest'albero. Quest'albero ne trarrà qualche beneficio?". Risposi: "Sicuramente, è una legge di natura e quest'albero ne otterrà indubbiamente un beneficio. Ora quest'anima non rimarrà più nel corpo di un albero. L'anima otterrà qualche altro corpo, forse il corpo di un essere umano". In seguito quell'albero si seccò, noi lo tagliammo e lo bruciammo per il langar. Dopo qualche tempo, un satsanghi ebbe una bambina e la chiamarono "Kikar", che era il nome dell'albero. Quella bambina è ancora viva.

Intendo dire che non mi importa quando mi fate domande, sono molto felice di rispondere a tutte le vostre domande. Ma quando ascolto le domande, a quel tempo sorrido dentro di me e dico: "Guarda, queste persone non meditano come dovrebbero e continuano solo a fare domande", visto che la mia vita è stata contemplativa e ho raggiunto qualunque cosa grazie al Maestro e attraverso la meditazione.

dal Sant Bani, gennaio 2003, pagina 3

*Senza il Simran vi pentirete*  
*Sadhu Ram Ji*

prima della meditazione, il 2 giugno 2003 a Delhi, India, utilizzato come inno il bhajan "Charde chet har chet parani" di Sant Ajaib Singh Ji

*Con l'inizio del nuovo anno, o Anima,  
diventa consapevole del Signore  
(poiché) senza la pratica del Simran, ti pentirai.  
Anche se vivi per milioni e miliardi di anni,  
infine morirai.*

**M**i inchino milioni di volte ai piedi di Sawan Singh Ji, Kirpal Singh Ji Maharaj e Ajaib Singh Ji Maharaj. Miei cari, coloro che hanno avuto l'opportunità di perfezionare la devozione del Maestro, ci sono riusciti solo con la grazia del Maestro e hanno annunciato il suo messaggio secondo i suoi ordini. Abbiamo preso in esame un breve bhajan di Sant Ajaib Singh nel quale ci dice che dobbiamo spiegare alla mente che coloro che hanno incontrato il Guru, ci sono riusciti solo attraverso il Simran del Guru e solo attraverso l'amore per il Guru.

*Ti affrancherai dalla trappola di Yama  
solo quando intonerai i canti del Maestro.  
Se dimentichi il Naam, soffrirai molto.  
Appeso sottosopra sarai scuoiato.*

Quando facciamo il Simran del Guru e del Naam, allora il Guru è con noi. Quando tralasciamo la rimembranza del Guru, quando dimentichiamo il Guru, allora ci allontaniamo da lui. Guru Nanak Dev Ji scrive che quando il corpo e gli abiti si insudiciano, possiamo pulirli con l'aiuto dell'acqua, del sapone o della soda. Ma se la mente è sudicia a causa dei peccati, si può rimuovere quella sporcizia solo con l'aiuto del Simran. Finché la mente dimentica la meditazione insegnataci dal Maestro, noi non possiamo diventare liberi. Sawan Singh Maharaj Ji ha dato questo messaggio. Kirpal Maharaj Ji ha dato questo messaggio e anche Ajaib Singh Ji ha dato questo stesso messaggio. Tutti ci hanno detto che ad eccezione del Naam, ad eccezione del Simran, nessuno ci appartiene.



*Quando otterrai perdono per i tuoi peccati  
diventando umile dinanzi al Satguru?*

Dunque il Satguru Ajaib ha scritto in questo bhajan che il nuovo anno è incominciato e che senza il Simran ci pentiremo. È il Simran ad avvicinarci al Maestro. Se abbandoniamo il Simran, allora ci allontaniamo dal Maestro e rimaniamo invischiati nel reame di Kal; così non sappiamo quando Kal si avventerà su di noi e ci trascinerà molto in basso, dopo sarà molto difficile recuperare e risalire. Sant Ji ci ha detto che dobbiamo ricordare che la morte verrà e che dobbiamo fare il Simran. Non dovremmo mai dimenticare che il momento della morte arriverà. Swami Ji Maharaj ha scritto che gli amati meditano, gli amati

fanno il Simran a causa del timore della morte. Solo attraverso il Simran possiamo superare la paura della morte.

*Quando tornerà a casa questa mente peccatrice,  
piena di attributi negativi?*

Guru Nanak Dev Ji ha scritto che se non meditate, allora Kal vi toglierà la pelle. Nelle relazioni del mondo di padre e figlio, se il figlio fa un errore una volta o due, allora il padre viene in suo aiuto. Ma se il figlio continua a fare tutti i giorni gli stessi atti negativi, alla fine il padre lo lascerà perdere. Non cercherà più di aiutarlo e rimarrà in silenzio.

*Ajaib dice: "Meditate sul Naam di Kirpal,  
altrimenti vi pentirete".*

Alla fine ci siamo radunati qua per incontrare il Satguru. Questo è il momento di meditare. Dobbiamo dire alla mente che in quest'ora deve lasciarci in pace. Ora dovremmo fare il Simran, entrare interiormente e incontrare il Maestro. Tutti chiudano gli occhi e incomincino a meditare.

da "Ajaib's Grace", maggio-giugno 2003, pagina 14

### *L'acqua scorre nel luogo più basso* *Sant Sadhu Ram Ji*

domande e risposte del 3 giugno 2003 a Delhi, India

**D**omanda: Maestro, vorresti dirci per favore quale metodo hai utilizzato per praticare costantemente il Simran quando hai iniziato la Via?

Il Maestro: Mi inchino milioni di volte ai piedi di Sawan Singh Maharaj, Kirpal Singh Maharaj e del Satguru Ajaib Singh Ji. Miei cari, il discepolo non ha alcun metodo suo personale. Il Satguru conosce il metodo ed è tutta la sua grazia. Il discepolo dovrebbe fare qualunque cosa gli dica il Maestro. Il discepolo riesce a fare qualcosa solo con la

grazia del Maestro. Ho fatto quello che il Maestro mi ha fatto fare e posso solo parlarvi di quel metodo.

Quando il Maestro concede l'iniziazione, il primissimo giorno unisce l'anima con lo Shabd. Poi risiedendo nel discepolo giorno e notte, lo ispira a meditare.

In una sessione precedente di domande e risposte fu posta questa stessa domanda: "Perché Lui ha deciso di venire a sedere qua?". Miei cari, è la sua decisione. Se vogliamo la risposta a questa domanda, dobbiamo andare a chiederglielo.

Quando Ajaib Singh meditò, il Satguru Kirpal Singh viaggiò cinquecento chilometri per vederlo. Allora Sant Ji chiese: "Perché sei venuto da me?". Kirpal Singh disse: "Sono circondato da numerosi lottatori intellettuali, eppure sono venuto ad incontrarti vedendo che il tuo cuore e la tua mente sono vuoti".

Quando Ravidas venne nel mondo, Mirabai, che era una principessa, prese l'iniziazione da lui. I pandit di quell'epoca si opposero con grande forza, domandarono: "Perché hai preso l'iniziazione da qualcuno di bassa casta? Non è bene permettere che nemmeno l'ombra di uno di bassa casta cada sul tuo corpo".

A volte accade nella missione del Maestro che esteriormente alcuni possono sembrare progrediti e acquisiscono importanza, ma il Potere del Maestro prende silenziosamente dimora altrove senza che nessuno se ne renda conto.

Domanda: Dopo la dipartita del Maestro si nota che a volte alcuni iniziati o sevadar importanti rimangono sconcertati e non è facile per loro accettare il successore. Perché questo?

Il Maestro: Le persone che fanno seva, spesso non meditano di pari passo con il seva. Rimangono attaccate al seva e incominciano a pensare di essere qualcosa di speciale. Nel contempo il sangat incomincia a rispettarle e loro rimangono legate a quel rispetto. Se osservate un cane, noterete che tiene la coda alta, pensa: "Se non tengo la coda alta, gli altri cani verranno a infastidirmi". I contadini sono familiari con l'esempio dell'acqua. Sanno che l'acqua non rimane in un luogo elevato, scorre sempre nel livello più basso, non importa quello che fanno. Se qualcuno diventa importante, allora comincia a pensare di esserlo più degli altri. Pensa che dovrebbe sedere in un luogo più alto e non riesce ad accettare di rimanere seduto in un posto più basso. I satsanghi non dovrebbero farsi intrappolare dall'orgoglio e dall'ego; quando facciamo un po' di seva, otteniamo riconoscimento e incominciamo a pensare di essere importanti, che dovremmo essere rispettati. Ma confrontate i modi del manmukh e quelli del Gurumukh. Il Gurumukh vuole che tutta la lode vada al proprio Maestro mentre il manmukh vuole essere elogiato lui stesso.

Guru Nanak ha scritto che possiamo conseguire la liberazione vivendo nelle nostre case. Mentre mangiamo, beviamo, ci sediamo, ci alziamo, dormiamo, dovremmo sempre ripetere il Simran del Naam. Anche ieri vi è stato detto che chiunque vi abbia iniziato - che sia Sawan Singh Maharaj, Kirpal Singh Maharaj o Ajaib Singh Maharaj - si prenderà cura della vostra anima. Se si prendono cura di voi, non dovete preoccuparvi, il vostro lavoro viene svolto.

Se vogliamo che i nostri figli vengano educati, non possiamo andare da un insegnante di cento o duecento anni fa. Ora ci sono insegnanti nuovi che possono educare i nostri figli. Gli insegnanti del momento possono fare il lavoro correttamente e istruire i nostri figli. Sant Ji diceva nel Satsang che un dottore può essere venuto cinquecento anni fa, ma se vogliamo avere qualche medicina e una buona cura, dobbiamo andare da un dottore di oggi.

Così il Satguru sa chi lo ha compiaciuto. Questo amore si è consolidato molto prima, Lui ha preparato quell'anima nel corso di numerose vite. Che il sangat venga o no, è una decisione sua. Sta al Signore Onnipotente scegliere il polo umano in cui opererà.



Il sangat ha fatto molte domande, tuttavia devo implorare perdono a tutti voi perché io non sono nulla. Se pensate che sia appropriato, continuate a chiedere.

Domanda: Come possiamo fare in modo che la nostra mente gioisca del Simran? È impossibile?

Il Maestro: Sì, potete far sì che la mente gioisca del Simran. Proprio ora Babu Gurjant stava cantando un bhajan di Mastana Ji: "Canta le qualità del Satguru, o uomo, ed elimina le nascite e morti. Egli si vergognerà di non proteggerti se sei nel suo rifugio; ti salverà dal Signore della Morte". Sant Ji ci ha detto che non dovremmo avere fretta e non dovremmo impigrirci.

Domanda: Non sono un ottimo discepolo e non ho buone esperienze. Posso essere iniziato di nuovo?

Il Maestro: Che tu ottenga esperienza o meno, se hai ricevuto l'iniziazione da Sawan Singh Maharaj, da Kirpal Singh Maharaj o dal Satguru Ajaib Singh, hai ancora il Naam e non devi preoccuparti. Alcuni hanno un fardello più pesante di karma, altri ne hanno uno più leggero. Sapete che tutti noi facciamo il nostro lavoro. Alcuni di noi fanno gli agricoltori o lavorano sui treni o fanno altri mestieri; poniamo molta enfasi su questo, quanti sforzi facciamo! Ma quanta enfasi poniamo sulla nostra meditazione? Esaminate con attenzione. Quando Ajaib Singh dava il Satsang, alcuni amati si addormentavano durante il Satsang. A volte Darshan Singh Ji e Babu Gurjant Singh Ji si addormentavano e, senza rendersene conto, Maharaj Ajaib aveva già finito il Satsang e se ne era andato.

È una questione di amore. Chiunque abbia amore, non avrà difficoltà a progredire. Non importa se sono vicini al Guru o molto lontani. Se dovete sviluppare amore per qualcuno, quell'amore incomincia nel corpo, ma in seguito si vincola al Simran. Proprio come quando i bambini studiano con l'insegnante. Se i bambini vanno dall'insegnante e studiano, superano gli esami. Se non vanno nemmeno dall'insegnante, falliranno. Abbiamo ottenuto la nascita umana e dunque cerchiamo di fare il lavoro in questa stessa vita.

Domanda: Amato Maestro, che accade alle anime che non riconoscono un vero Santo anche se sono iniziate da un Maestro precedente?

Il Maestro: Anche se non riescono a riconoscerlo, ma mantengono la fede nel Maestro che li ha iniziati, allora Lui li porterà nei piani superiori dove potranno completare la meditazione e saranno liberati.

Proprio come se un bambino è cattivo, la mamma può impaurirlo affinché si comporti meglio dicendo: "Se non ti comporti bene, verrà un leone o verrà un serpente oppure verrà un grande gatto". Spaventa il bambino per indurlo a comportarsi bene. Sant Ji ci diceva che una volta ottenuta l'iniziazione al Naam, non dovremmo contrarre nuovi karma.

Dovremmo riporre tutta la nostra fede nel Naam e rivolgerci solo al Naam tralasciando gli altri sostegni.

Sawan Singh Maharaj, Kirpal Singh Maharaj e il Satguru, Sant Ajaib Singh Ji, tutti dicevano: "Venite, praticate e vedete da voi stessi". Gli sfortunati che vengono per mettere alla prova il Maestro, sperimentano solo quel che è già nel loro intimo e tornano a mani vuote. Coloro che vengono con amore, ottengono amore. Chiunque porti amore, otterrà ancora più amore in cambio.

È scritto nel libro di Sawan Singh che una volta un'anima ebbe pensieri negativi e andò all'inferno. Il Maestro di Sawan Singh gli disse che un'anima era andata all'inferno a causa dei pensieri negativi e che lui doveva andare a salvarla. Sawan Singh andò e chiamò quell'anima, chiese: "Ricordi il Simran?". L'anima rispose: "No". Domandò: "Puoi vedere la forma del Maestro?". L'anima rispose: "No". Domandò: "Puoi sentire la mia voce?". L'anima rispose: "Sì, posso sentire la tua voce", e allora Sawan Singh disse di seguire la sua voce. L'anima dichiarò: "La tua voce è la corda del Naam. Dalla corda del Naam emerge la luce e ora posso vedere la forma del Maestro. Ora ho ripreso coraggio e le mie preoccupazioni sono scomparse".

Domanda: Se è nel nostro karma incontrare un perfetto Maestro in questa vita, è anche nel nostro karma incontrarlo nell'intimo in questa stessa vita?

Il Maestro: In qualche modo queste cose sono scritte nel nostro destino e in qualche misura sono il risultato degli sforzi che facciamo in questa vita. Nel Satsang Sant Ji diceva: "È anche scritto nel destino di una persona se avrà fede nel Maestro o no". Ci sono due o tre tipi di satsanghi. Alcuni fanno il lavoro per conto loro, il secondo tipo lo fa solo quando gli viene detto di farlo, il terzo tipo fa il lavoro solo dopo aver guardato gli altri.

Domanda: Amato Maestro, quando un Maestro cammina nella linea del darshan dando il darshan a tutti, se non guarda direttamente negli occhi una persona, quella persona ottiene comunque il beneficio del darshan?

Il Maestro: Miei cari, che vi guardi o no, quel Potere che deve guardare, guarda tutti. Quando andiamo dal Maestro, se facciamo un passo nei suoi confronti, Lui ne fa due verso di noi. Se facciamo anche un po' di spazio nel nostro cuore per il Maestro, Lui renderà il suo cuore molto grande per noi.

È solo il Guru che insegna, il povero discepolo non ha nulla di suo personale.

Domanda: Amato Maestro, che cosa dovrebbe fare il discepolo per accettare con amore e umiltà il dolce volere del Maestro?

Il Maestro: Dovremmo fare qualunque cosa ci insegni il Maestro, non dovremmo fare nulla per conto nostro. Kaude Rakash era un grande demone, aveva commesso peccati terribili. Anche Ganika (la prostituta) aveva commesso molti atti negativi, eppure quando incontrarono il Guru e lui insegnò loro la giusta via, abbandonarono tutto ed ebbero buon esito nella loro vita.

Kabir Sahib ha scritto: "Se custodiamo il Naam nel cuore, allora tutti i nostri peccati saranno distrutti". Se mettiamo una piccola scintilla di fuoco in una pila di fieno secco, sarà completamente distrutta.

Domanda: Maestro, Sant Ji ci ha insegnato che mentre ripetiamo il Simran, non ci dovrebbe essere nessun pensiero. Ho notato che mentre faccio il Simran, a volte posso anche ripetere il nome di Sant Ji nello stesso tempo. È corretto? Che cosa sta accadendo in quel momento?

Il Maestro: Miei cari, ora siete seduti nel Satsang, ma allo stesso tempo la mente elabora altre cose. Alcuni pensano a fare questa cosa, altri pensano a farne un'altra - forse buona o forse negativa. Se ripeteremo il Simran, tutte queste cose non penetreranno nella mente. Anche Sant Ji ci ha detto di fare il Simran e di non permettere alla mente di correre selvaggiamente.

da "Ajaib's Grace", maggio-giugno 2003, pagina 36

*Capite l'importanza del Simran*  
*Sant Ajaib Singh Ji*

questa è una parte del Satsang dato il 12 gennaio 1991 a Bombay,  
India e pubblicato sul Sant Bani, novembre 2000

**V**i viene presentato un breve inno di Swami Ji Maharaj. Senza dubbio prima di incarnarsi nel mondo, prima di venire su questo piano, i Santi e i Mahatma sono già perfetti, tuttavia rimangono sempre nei limiti predisposti da Dio Onnipotente e ne seguono la tradizione. All'esterno li vediamo divenire perfetti: innanzi tutto cercano il perfetto Maestro, ricevono la santa iniziazione, lavorano molto duramente e compiono molti sacrifici. Pertanto all'esterno ci mostrano, per lo meno ci sembra, che si stiano preparando e che stiano diventando perfetti, ma in realtà erano già perfetti, erano già preparati prima di incarnarsi nel mondo. Fanno queste cose dato che viviamo in un mondo dove si devono mantenere le tradizioni, le limitazioni predisposte dai Maestri.

Sapete che quando i Santi e i Maestri vengono nel mondo, ci insegnano, ci dicono che senza il Maestro non esiste alcuna liberazione. Non importa se siano venuti nelle sembianze di Rama o di Krishna, tutti i Maestri e i Santi sono sempre andati dal perfetto Maestro. Hanno chinato il capo di fronte ai perfetti Maestri, e solo dopo aver ricevuto l'iniziazione da loro ed aver lavorato duramente in meditazione, hanno avuto buon esito in questo Sentiero e sono diventati perfetti. Guru Nanak Sahib dice: "Dio Onnipotente stesso ha tenuto il perfetto Maestro come il tramite tra sé e il discepolo. Il Satguru è stato nominato da Dio Onnipotente stesso, e solo attraverso il Satguru possiamo ricevere l'iniziazione, solo attraverso il Satguru possiamo realizzare Dio Onnipotente".

I Maestri non hanno mai condannato e criticato l'istruzione, le letture e gli scritti del mondo. Dicono che è bene studiare e ottenere l'istruzione, la conoscenza nel mondo. È bene seguire una carriera valida, ma la conoscenza esteriore, le letture e gli scritti non ci aiutano ad entrare nell'intimo per ottenere la pace interiore.

Ai tempi di Guru Nanak Sahib, di Kabir, di Mahatma Ravidas e di quei grandi Maestri venuti nel mondo, non esistevano molte università; l'istruzione non era facilmente accessibile alla gente. In quei giorni le uniche scuole, università valide si trovavano nella città di Benares. E anche là erano i pandit a dare l'istruzione alla gente e lo facevano solo con una parte precisa della comunità, quindi non era accessibile a tutti.

Le sacre scritture, gli insegnamenti annunciati da quei grandi Maestri quando la cultura non era facilmente disponibile, sono talmente unici da non temere confronti. Il modo in cui hanno unito le anime perdute con Dio Onnipotente, il modo in cui hanno comunicato loro così tanto amore di Dio, non ha equivalenti; non esistono confronti. Pur non avendo una conoscenza mondana ottenibile presso le università, la quantità di amore che hanno elargito alle anime, il modo in cui hanno compiuto il loro lavoro e hanno compilato queste sacre scritture, che ora ci fanno da guida, sono proprio unici e non esistono paragoni con queste sacre scritture.

Il profeta Maometto nacque in una famiglia araba e, similmente, il signore Cristo venne nel mondo in una famiglia ebraica. Quando vennero, comunicarono tantissimo amore all'umanità, alla gente. Cristo disse: "Dovreste amare tutti nello stesso modo. Amate il prossimo come vorreste che il prossimo amasse voi".

Guru Gobind Singh Ji disse: "Vi dico la verità, solo chi ama ha realizzato Dio". Il Supremo Padre Kirpal soleva dire: "Come può rivendicare di essere un amante di Dio chi non ama, chi odia gli altri con i quali è a contatto". Non è possibile, infatti se non riusciamo ad amare i nostri simili, se non riusciamo nemmeno ad amare le persone che vediamo e con le quali siamo a contatto, comunichiamo, come possiamo pretendere di amare Dio, un Dio che non abbiamo mai visto?

L'amore è tale che non si può ottenere all'università; nelle università potete solo ottenere la conoscenza mondana, ma non l'amore. Non potete ottenerlo dai campi o da qualche coltivazione; nelle fattorie potete solo coltivare, ma non cresce l'amore. Nello stesso modo, nei mercati non potete commerciare l'amore; si può vendere e acquistare merce mondana, ma non l'amore. Non riusciamo a ottenere l'amore facendo uso della forza, del potere o della ricchezza.

Kabir Sahib dice: "Il povero non dovrebbe pensare che soltanto i ricchi ottengano l'amore, non lui perché è povero", dice che non è così. Il povero non ha alcun motivo per rattristarsi, infatti l'amore è dentro di noi; lo si può conseguire solo entrando interiormente.

Dunque Kabir Sahib dice: "L'amore non cresce nelle fattorie, non si vende nei negozi. Che uno sia povero o re, può conseguire l'amore solo sacrificando la propria testa".

Che cosa significa? I Maestri ci hanno detto con affetto come dobbiamo trascendere la coscienza fisica, come dobbiamo ritirarci da

tutte le cose esterne e portare l'attenzione al centro dell'occhio laddove fluisce l'amore, riverbera quel grande Suono amorevole di Dio. Dopo esserci ritirati dalle cose esterne ed aver trasceso il corpo, allorché giungiamo al centro dell'occhio e ci colleghiamo con quel flusso di Amore, quel flusso di Suono: ecco quel che si chiama il conseguimento dell'Amore. Il vero Amore si manifesta in noi solo quando giungiamo al centro dell'occhio.

Dunque Swami Ji Maharaj ci dice con amore: "Che cosa dovrete fare? Innalzatevi dietro gli occhi". Quando giungerete al centro dell'occhio (dietro agli occhi) e quando vi concentrerete tutta l'attenzione, coscienza, che accadrà? Inizierete ad ascoltare quel Suono illimitato che proviene dall'intimo. Quel Suono non ha limiti, è sempre presente. Da quando nasciamo fino alla morte quel Suono è presente in noi, è l'unica cosa che ha dato origine alla Creazione.

Miei cari, ecco quel che significa morire in vita, quando diciamo "tagliare la propria testa e presentarla al Maestro". I Maestri non hanno bisogno della nostra testa fisica, non ne sono interessati. Quando ci siamo sacrificati per il Maestro, quando ci siamo abbandonati al Maestro, allora non andiamo in luoghi diversi in cerca dell'amore. Non andiamo altrove, bensì ci inchiniamo lì poiché una volta considerato questa testa, questo intero essere appartenente al Maestro, allora mettiamo in pratica quel che il Maestro ci dice.

Kabir Sahib dice: "Ricevete il Naam dal Maestro e abbandonate a Lui la vostra testa". Una persona avida non riuscirà a farlo, potrà solo parlare dell'amore, ma non riuscirà veramente ad abbandonarsi al Maestro.

Circa due anni fa è venuto a vedermi un signore in Rajasthan. Aveva sentito parlare da altri di questa frase, "morire in vita". Allora andò da diverse persone e domandò loro: "Come si fa a morire in vita?". Quando non rimase soddisfatto delle risposte, gli fu detto di venire da me a pormi quella domanda. Arrivò mentre stavo dando l'iniziazione e mi chiese: "Maestro, per favore dimmi, come si fa a morire in vita?". Gli risposi: "Sono felicissimo che tu mi abbia posto questa domanda elevata. Hai avuto ottimi pensieri, ma permettimi di dirti che sto proprio per insegnare alle persone come farlo. Perché non vieni anche tu a prendere l'iniziazione?". Allora lui disse: "Bene, forse verrò a imparare qualche altra volta". Intendo che tutti parlano dell'amore, tutti parlano del sacrificare la propria testa, però quando arriva il momento di farlo, allora l'avidio non ci riesce. Può solo parlarne, non è pronto; infatti non ho più rivisto quella persona negli ultimi due anni.

La meditazione che facciamo fa parte del *Sahaj Yoga*, o lo yoga facile, in cui non dobbiamo far soffrire il corpo. È una pratica facilissima, dato che questo è il Sentiero dell'amore e non della sofferenza del corpo.

I Maestri ci spiegano con amore che in questo Sentiero potete praticare con facilità la devozione eseguendo il Simran, portando l'attenzione al centro dell'occhio. Per quanto riguarda il Simran, possiamo farlo agevolmente in tutti i momenti, anche quando parliamo agli altri, andiamo da una parte all'altra e compiamo i vari lavori. Se facciamo il Simran durante il giorno, allora in meditazione non dobbiamo far soffrire le gambe, non dobbiamo lottare così duramente per ripeterlo e per concentrarci al centro dell'occhio. Infatti se abbiamo fatto abbastanza Simran durante il giorno, se la mente è già calma con il Simran, allora ogniqualvolta meditiamo, dobbiamo fare solo un po' di Simran e l'attenzione si innalzerà al centro dell'occhio: non dovremo lottare per concentrarci.

Il Maestro Kirpal Singh Ji citava l'esempio di un panno di seta gettato su un arbusto spinoso. Se usiamo la forza per toglierlo, non ce la faremo, si strapperà. Ma se lo fate con amore e con pazienza, allora potete toglierlo facilmente dall'arbusto. Nello stesso modo, se meditiamo con semplicità e gradualmente, allora non dobbiamo patire così tanto dolore nel corpo. Ma che succede? Di solito noi non facciamo il Simran durante il giorno o negli altri periodi quando sarebbe molto facile. Cerchiamo di farlo solo quando ci sediamo per meditare; non lo facciamo negli altri momenti dato che non abbiamo l'abitudine di farlo tutto il tempo. Ecco perché ogniqualvolta ci troviamo nei programmi, quando vediamo gli altri meditare, cerchiamo di imitarli e allora (senza aver fatto pratica) cerchiamo di dedicare tanto tempo e facciamo soffrire così tanto il corpo che non funziona, a quel punto ci sentiamo frustrati. Dunque, miei cari, questo non è il sentiero in cui dovete sottoporvi a tensioni, è il sentiero dell'Amore, è il sentiero del *Sahaj Yoga*: uno deve praticarlo tutti i giorni, con amore e a poco a poco.

Senza dubbio ci sono molte altre pratiche per giungere al centro dell'occhio, ma il Simran datoci dal Maestro è la migliore, la più facile dato che possiamo fare il Simran mentre eseguiamo le responsabilità mondane. Se facciamo il Simran mentre camminiamo, parliamo, e facciamo le altre cose, allora non dobbiamo lottare molto duramente. È un modo facilissimo per portare l'attenzione al centro dell'occhio. Se lo facciamo durante il giorno, allora quando ci sediamo per meditare, essendo la nostra mente già placata - la mente è già calma e tranquilla con il Simran fatto durante il giorno - allora tenendo l'attenzione al centro dell'occhio, incominciamo subito ad ascoltare il Suono. A quel punto l'anima si innalza immediatamente e noi non dobbiamo lottare per ore per arrivare al centro dell'occhio - questo accade quando facciamo il Simran prima, quando ne abbiamo completato il corso prima di meditare. Ecco quel che intendono i Maestri quando dicono che dovete morire in vita.

Ecco le parole di Guru Nanak Sahib, che i Gurumukh vanno e vengono agevolmente, visto che quando avete già conseguito la pace, quando la mente è già calma con il Simran ripetuto durante il giorno, allora non dovete lottare. Quando volete, chiudete gli occhi, portate l'attenzione al centro dell'occhio e l'anima si innalza.

Una cara anima amorevole sente come se si trovasse in un luogo isolato pur in mezzo a un mercato affollato. Ripete sempre il Simran e la sua mente è concentrata, non è distratta da altri avvenimenti di quel luogo; ripete sempre il Simran ed è sempre sintonizzata. Guru Nanak Sahib dice che è isolato solo quel luogo laddove il cuore, la mente sono in sintonia con il Simran.

*O mente, ascolta la Melodia illimitata. Con gli occhi contempla la Casa Eterna nell'intimo. Accetta gli insegnamenti attraverso le parole del Guru. Entra nell'intimo assaporando il Nettare.*

Con amore dice: "Quello Shabd non è da cantare o suonare con qualche strumento musicale. Non c'è nessun bisogno di andare all'esterno per quello Shabd. È dentro di noi e per ascoltarlo, dobbiamo entrare nel nostro corpo". I Maestri dicono che il corpo umano è uno stagno di Nettare, ma purtroppo, ingannate dalla Maya e dalle illusioni, le anime errano da una parte all'altra, non riescono a trarre giovamento dal nettare che è in loro.

Guru Nanak Sahib dice: "Questo corpo è uno stagno di nettare, ma le anime sfortunate vagano all'esterno. Vagabondano da una parte all'altra ingannate dalla Maya". Un daino è muschiato nell'ombelico, eppure pensa che la fragranza del muschio provenga dai cespugli, dall'esterno, e la cerca fuori senza rendersi conto che è nel suo stesso corpo. Parimenti non ci rendiamo conto che lo Shabd è dentro di noi, lo cerchiamo all'esterno e rimaniamo sempre nell'illusione.

Attualmente questo nettare viene assorbito dagli organi sensuali con il risultato che la mente, l'anima sono aride poiché ne rimangono prive. Allorché concentriamo l'attenzione al centro dell'occhio, allorché raggiungiamo il centro dell'occhio, l'anima inizia ad assaporare quel Nettare.

*Al centro dell'occhio finisce il ciclo delle ottomilioni quattrocentomila nascite, allora il Suono dello Shabd si dischiuderà.*

Ora sorge la domanda: quando i perfetti Maestri scrivono che ogni cosa è dentro di noi - lo stagno di nettare è dentro di noi e possiamo andare nell'intimo, e solo in seguito possiamo assaporare quel nettare e porre fine al ciclo delle nascite e morti - perché dobbiamo andare dal

perfetto Maestro? Possiamo andare nell'intimo e gustare quel nettare ponendo fine al ciclo delle nascite e morti per conto nostro?

Miei cari, ciò non è possibile; i Maestri perfetti hanno scritto che ogni cosa è dentro di noi, ma hanno aggiunto che finché non andiamo da un Essere Vivente, finché non andiamo da qualcuno che sia perfetto (connesso con quello Shabd avendolo manifestato dentro di sé) e riceviamo la conoscenza da Lui, non riusciamo a entrare interiormente, non riusciamo ad assaporare quel Nettare del Naam. Ecco perché è importantissimo da parte nostra andare da un perfetto Maestro, un Essere risvegliato: Lui solo ci può risvegliare. Solo chi è connesso con lo Shabd può fare altrettanto con noi. Solo chi ha manifestato lo Shabd, può fare altrettanto dentro di noi.

Andare dal perfetto Maestro è importantissimo per noi. Sapete che anche in questo mondo abbiamo bisogno dell'aiuto di qualcuno se vogliamo viaggiare da un posto all'altro. Se non conosciamo le strade, andiamo da una parte all'altra e a volte ci perdiamo. Se riceviamo aiuto da qualcuno, non dobbiamo esitare. Continuiamo a guidare la macchina e alla fine giungiamo a destinazione. Ma all'inizio abbiamo bisogno dell'aiuto di qualcuno. Abbiamo bisogno di qualcuno che ci dica dove finisce la strada e come arrivare al luogo scelto.

Nello stesso modo il Naam è come un autostrada, e solo se la percorriamo, possiamo continuare il viaggio verso la nostra vera Casa. Senza il Naam, senza la guida del Maestro, non v'è speranza di poter giungere a destinazione, alla nostra vera Casa. Ecco perché solo chi ha raggiunto la vera Casa e ha questa conoscenza, può impartirla a noi, può accompagnarci alla nostra vera Casa.