





Simran



Sant Ajaib Singh Ji

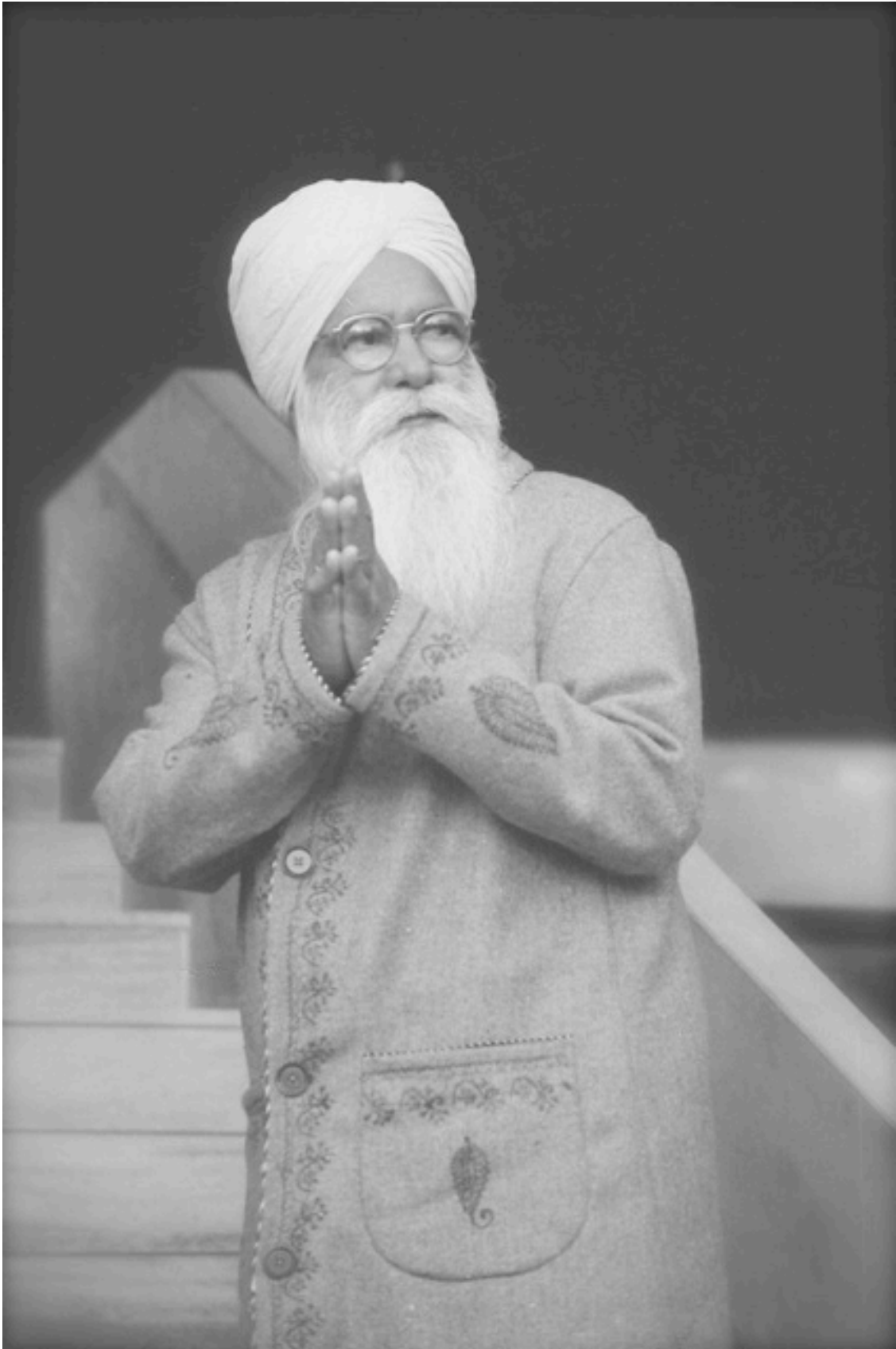
per informazioni:

www.ajaibsingh.it

www.sadhuram.net

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

*Nessuno
può
conoscere
i limiti
della
felicità
del
Simran
Sant Ji*



*La
gloria
del
Simran
non
è
descrivibile.
Anche
se
uno
ha
fatto
solo
poco
Simran,
tuttavia
la
gloria
di
quel
Simran
non
è
esprimibile
a
parole.*

Sant Ji

*Il seva più puro e più vero
del Maestro è
il Simran.*

Sant Sadhu Ram Ji

Il *Sant Bani*, la rivista mensile pubblicata dal Sant Bani Ashram, New Hampshire, Stati Uniti e autorizzata da Sant Ajaib Singh Ji, iniziò con il primo numero del luglio 1976 e terminò con quello di maggio/ giugno 2005. L'opuscolo raccoglie citazioni liberamente scelte dalla rivista ed è diviso in due parti: la prima comprende citazioni dirette di Sant Ajaib Singh Ji, la seconda citazioni tratte da esperienze di amati con Lui. Ad eccezione della prima, del dicembre 1996, tutte le altre citazioni risalgono ai primi quattro anni della sua missione.

Prima parte

1. Nel Simran v'è pace, nel Simran v'è felicità e con la ripetizione del Simran il nostro cuore si quietava. Ma noi satsangi non ne capiamo la grandezza. Coloro che ne conoscono la grandezza, non lo abbandonano nemmeno per un istante.

Guru Arjan Dev Ji Maharaj dice: «Fa' Simran; attraverso il Simran ottieni la felicità. In quel modo rimuovi tutte le ansietà e le preoccupazioni che sono nel corpo; conseguisci la felicità eterna».

Guru Sahib afferma che attraverso il Simran otteniamo la felicità eterna. Tutte le preoccupazioni e le ansietà che attualmente ci assillano, tutti i sogni negativi, tutti gli incubi che abbiamo, saranno rimossi facendo Simran. Se faceste il Simran tutto il tempo, allora tutte queste cose negative non vi infastidirebbero. Se vi capiterà di sognare, sognerete il Maestro.

Molti Santi hanno chiamato il Simran *Jap*. *Jap* significa «ripetizione di qualcosa». Sapete che in principio, prima di tutto, dobbiamo fare la ripetizione del Simran con la lingua, e una volta raggiunta la perfezione in questo, una volta appreso questo, allora il Simran verrà fatto con la lingua del pensiero, mentalmente. Quando riusciamo a fare il Simran con la lingua della mente, incominciamo a gioirne. In seguito, non avremo alcuna difficoltà col Simran. Una volta che saremo andati oltre e avremo perfezionato il Simran attraverso la lingua della mente, inizieremo a farlo con la lingua dell'anima: a quel punto la gioia sarà grande. Ci scorderemo perfino del tempo in cui siamo rimasti seduti in meditazione e non ci renderemo nemmeno conto da quanto tempo stiamo facendo Simran.

Sapete che continuate a pensare a qualcosa del mon-

do per ore solo per il godimento che ne traete dalla rimembranza: non siete nemmeno consapevoli di quanto tempo abbiate trascorso nel pensare o nel fare il simran delle cose mondane. Coloro che si perfezionano nel Simran con la lingua dell'anima, non sono mai consapevoli del tempo.

Meditano per ore ripetendo il Simran e molte volte quando camminano, lo fanno per ore senza rendersi conto di quanta strada abbiano percorso o di quanto tempo sia trascorso. Di fatto, una volta che cominciate a fare Simran con la lingua dell'anima, ottenete il godimento e la felicità nell'intimo. Inizialmente, facciamo il Simran con la lingua, e una volta completato, continuiamo a farlo con la lingua della mente. E quando andiamo oltre, allora ha inizio il Simran con la lingua dell'anima.

Perciò Kabir dice che prima di tutto scompare il *japa*, il Simran che facciamo con la lingua fisica. Poi muore l'*ajapa* (*ajapa* è il Simran che facciamo con la lingua della mente); egli dice che prima di tutto muore il *japa*, poi muore l'*ajapa* e poi muore anche l'*anhad*. Chiama *anhad* o illimitato, il Simran ripetuto con la lingua dell'anima. Innanzi tutto muore il *japa*, poi muore anche l'*ajapa*. Quando l'anima va oltre, s'innalza per mezzo di quello Shabd illimitato e torna alla Casa Eterna.

L'anima che è giunta lì afferrando lo Shabd illimitato, dice aprendo le mani: «Ora sono libera da Kal». Il Potere Negativo non può divorare né infastidire l'anima che ha fatto tutti questi Simran e li ha superati. Quando l'anima del discepolo si unisce con lo Shabd, il Maestro è compiaciuto e in seguito, esaurito il suo dovere, si sentirà molto felice. Potete entrare nell'intimo e vedere quanto sia felice il Maestro quando vede che il discepolo ha immerso la propria anima nello Shabd.

Miei cari, fare il Simran vi costa qualcosa? Sapete che i bambini continuano a giocare e allo stesso tempo con-

tinuano a contare: uno, due, tre, quattro e così via. Nello stesso modo anche quando camminiamo o parliamo con gli altri, possiamo fare Simran. Potete fare Simran mentre siete in volo, mentre state facendo qualsiasi lavoro del mondo.

Non costa nulla – non dovete portare alcun fardello sul capo – non dovete fare nulla: il Simran può procedere per conto suo. Soltanto coloro che per lavoro devono contare, hanno qualche problemino, perché ciò richiede l'aiuto della mente.

*da una sessione di domande e risposte,
10 dicembre 1996*

2. Quale lezione ci insegna il Satguru? Ci dice di raccogliere tutti i pensieri dispersi con l'aiuto del Simran e di innalzarci al terzo occhio. Raggiunto questo punto, l'anima si eleva tramite lo Shabd e torna alla Vera Casa.

Sant Bani, febbraio 1978, pag. 7

3. I Santi ci danno due tipi di Naam: uno è il *Varanatmak* e l'altro il *Dhunatmak*. Il *Varanatmak Naam* serve solo per raccogliere i pensieri dispersi dato che sono totalmente disseminati nel mondo. Siamo abituati a fare simran e il Simran tronca il simran. Ecco perché i Santi ci danno il Simran di alcune parole. Possiamo afferrare il *Dhunatmak* solo con l'aiuto del Simran. Possiamo innalzarci fino alle stelle, alla luna, al sole con l'aiuto di quel Simran, dopodiché esso perderà la sua efficacia perché si manifesterà la Forma del Maestro, la quale ci innalzerà oltre. Giunti a quello stadio, che cosa dice il Maestro? Di afferrare il *Dhun*, il Suono. Ecco perché Hazrat Bahu dice che coloro che sono pervenuti a questo stadio, mettono da parte il *Varanatmak Naam* per afferrare il *Dhunatmak Naam*. Alla fine diventeranno i possessori di Sach Khand.

Ibid. pag. 9

4. Il modo migliore per combattere una tempesta di pensieri è con una tempesta di Simran.

Ibid. pag. 20

5. Dovreste fare Simran. Proprio sin dal principio, quando vi sedete, incominciate a lottare con la mente. Ditele che non le obbedirete. La mente è un potere tale che è impossibile da contrastare per un essere umano senza il Simran o senza la grazia del Maestro. Anche facendo Simran abbiamo bisogno della grazia del Potere del Maestro. Infatti dietro al Simran opera il potere spirituale del *Sant Satguru*. Swami Ji Maharaj disse: «Uccidete la mente con la forza del Maestro. Potete controllare la mente solo utilizzando il potere del Maestro».

Ibid. pag. 30

6. Hazrat Bahu dice che gli amanti del Maestro non riposano mai, nemmeno per un istante. La notte fanno Simran e anche durante il giorno ripetono il Simran e invocano il darshan del Maestro. Proprio come i folli (coloro che vagabondano per le strade, noncuranti di ciò che dice la gente), anch'essi sono insaniti nell'amore del Maestro: non ha importanza ciò che la gente dice sul loro conto, continuano a praticare il Simran e la devozione del Maestro.

Ma qual è la nostra condizione? Alcuni satsangi furono iniziati dieci anni fa, venti anni fa, trenta anni fa eppure domandano: «Che cosa dovremmo fare? Prima il Simran o il Bhajan?» Allora rispondo: «Di giorno dovreste piangere per il Maestro e anche di notte dovreste fare Simran. Questa è la devozione al Maestro, non il negozio di un commerciante, che se fate più Simran, avrà un effetto sui vostri affari. Ecco perché di giorno dovreste piangere (fare Simran) e anche di notte dovreste fare Simran. Se siete tribolati dal sonno, alzatevi e, in piedi, fate il Simran del Maestro». Guru Nanak Sahib dice: «O

Signore, se ti dimentico anche solo per un secondo, si crea in me un vuoto pari a cinquant'anni di separazione». Egli dice che se si dimentica il Maestro anche per un solo secondo, per un attimo, si forma un vuoto di cinquant'anni.

Sant Bani, maggio 1978, pag. 10

7. Siate così coinvolti nel Simran da dimenticare addirittura voi stessi. Il Maestro farà tutto il resto. Il resto è il suo lavoro; non dovete nemmeno osservare ciò che accade nell'intimo. Da quel punto è tutto il Suo gioco.

Ibid. pag. 50

8. Mahatma Brahmanand dice: «Avete la lingua e i Santi, i Mahatma vi hanno dato il Simran senza farvi pagare nulla. Che cosa aspettate? Perché non fate Simran?»

Sant Bani, dicembre 1977, pag. 11

9. È dovere del Sadhu mendicante ispirare le persone ad amare il Nome di Dio. Nello stesso modo è nostro dovere fare Simran, perché ripetere Simran come un mendicante significa compiere il nostro lavoro per andare a Sach Khand. Vi garantisco e vi assicuro che fino ad ora chiunque abbia fatto il proprio lavoro, non è mai tornato deluso o a mani vuote da quella Casa.

Ibid. pag. 21

10. Quando i pensieri mondani vi tribolano tantissimo, fate Simran velocemente affinché possiate controllarli. Se i pensieri mondani non vi perseguitano, dovrete ripetere il Simran ad un ritmo tale che non sia né veloce né lento.

Sant Bani, ottobre/novembre 1977, pag. 2

11. Il Maestro è sempre compiaciuto con coloro che lavorano anche dopo che egli si allontana fisicamente andando lontanissimo da loro. Tuttavia mostrare amore quando il Maestro è vicino e non fare il lavoro che il Maestro vi sta dicendo di fare, non ha alcun significato. Si possono chiamare saggi solamente coloro che capiscono la responsabilità di lavorare *soprattutto* quando il Maestro non è presente fisicamente. Con loro il Maestro sarà compiaciuto.

Otterranno la lode solamente quei giardinieri o quei meditatori che capiscono la responsabilità di dare l'acqua del Simran alla propria anima; il Maestro sarà compiaciuto solo di loro.

Ibid. pag. 60

12. Domanda: «Qual è il modo migliore per sviluppare il Simran costante?»

Sant Ji: La rimembranza.

Ibid. pag. 62

13. Ascoltate la Voce della vostra anima perché vi dirà la verità. Infatti sa che questa meditazione è giusta e dovete fare questo lavoro. Voi vi arrendete alla mente.

Ibid. pag. 39

14. Il nostro Maestro soleva dire: «Se sapeste quanto vi amo, continuereste a danzare». Dal Simran deriva la comprensione dell'amore. Di fatto il Simran è amore, il Simran costante è possibile in un'atmosfera armoniosa che può essere creata con parole e comportamenti amovoli. Il Simran crea amore e l'amore aiuta il Simran costante.

Sant Bani, giugno 1977, pag. 1

15. Ogni giorno vi sto dicendo di non avere tensioni nel corpo. Se avvertite tensione in qualsiasi momento, non prestatele attenzione e continuate a fare Simran.

Ibid. pag. 6

16. Quando l'attenzione è solo sul Simran, allora non avvertite il dolore; ma se avvertite il dolore e prestate ad esso anche la benché minima attenzione perdendo il Simran, lo sentirete maggiormente. A volte accade che tutta l'attenzione di chi pratica va al dolore, ed egli stesso ne diventa una forma. A quel punto deve fare più Simran. Se manteniamo l'attenzione sul Simran sin dall'inizio, non sentiremo mai dolore. Il dolore scomparirà per sempre se svolgerete le pratiche con regolarità. Uno dei motivi principali per cui sentiamo questo dolore è che non siamo regolari in meditazione; noi meditiamo per dieci giorni e poi smettiamo per due e poi di nuovo ricominciamo. Cercate di essere regolari in meditazione senza mai ometterla.

Ibid. pag. 6

17. Tutti i giorni sto dicendo a ogni amato di perfezionare il Simran proprio come i pensieri del mondo scorrono dentro di voi senza alcuno sforzo. Se perfezionerete questo tipo di Simran, allora non avrete alcun problema perché procederà in voi senza che ne siate consapevoli, senza pensare di doverlo fare. Se lascerete fluire il Simran come fluiscono i pensieri mondani e lo perfezionerete, nessun potere dentro di voi potrà impedire il vostro innalzamento. Non appena vi sederete per meditare, l'anima s'innalzerà. Potete perfezionare questo tipo di Simran molto facilmente. Durante il giorno quando pensate alle cose del mondo, tralasciatele e, in loro vece, fate sempre Simran.

Ibid. pag. 6

18. Quando penetrano i pensieri e si perde il Simran, ci si sente scossi. La chiave del successo è solo il Simran. Se volete avere buon esito per il Simran costante, mantenete sempre puri i pensieri. Maharaj Ji diceva che la chiave per Sach Khand è il Naam e potete manifestarlo solo con la purezza. Con lo stesso amore e devozione con cui eseguiamo la meditazione e le pratiche, dovremmo cercare di astenerci dai fattori ritardanti di cui ci ha parlato il Maestro.

Ibid. pag. 6

19. Dio è nostro amico, ma noi non stiamo facendo il suo *seva* (servizio). È nostro amico, ci stimola, ma noi non stiamo facendo il suo *seva*. Quale *seva*? Non stiamo meditando, che è il vero ed autentico *seva*. Abbiamo l'impressione e l'idea che se facciamo Simran e Bhajan, perdiamo qualcosa. Alcuni di noi sono stati iniziati dieci, venti anni fa, altri sono su questo Sentiero da trent'anni; altri ancora sono satsangi da quarant'anni, eppure non hanno perfezionato il Simran. A volte avvertiamo ancora dolore nel corpo quando ci sediamo. A volte cerchiamo di afferrare lo *Shabd Dhun*, a volte passiamo al Simran. Questa è la nostra condizione. Swami Ji Maharaj dice: «Considerate uno stolto colui che, senza la devozione al Guru, tenti di contattare lo Shabd. Si ode questo Shabd inascoltato con la grazia del Guru. È il Guru potente ad innalzare la tua anima».

Perciò fintantoché non completiamo il corso del Simran e non lo perfezioniamo fino a farlo scorrere in modo continuo e naturale senza alcuno sforzo, come facciamo a completare la *Guru-Bhakti* (devozione al Guru)? L'anima può innalzarsi solo attraverso il Simran. Attraverso il Simran varchiamo le nove aperture e giungiamo tra e dietro gli occhi. Raggiunta la decima porta, la devozione al Guru sarà completata. «Il potente Guru innalza l'anima», poi è il Maestro a compiere il lavoro. Il

compito del discepolo finisce lì. Senza la devozione al Guru, chiunque tenti di contattare lo Shabd, è da considerare uno stolto. Swami Ji Maharaj dice: «Non abbiamo completato la *Guru-Bhakti* eppure cerchiamo di afferrare lo *Shabd Dhun*».

Se ascoltiamo lo *Shabd Dhun* a questo stadio, non ci innalza perché l'anima è dispersa in ogni singola cellula del corpo. Siamo abituati a fare il simran del mondo e siamo attaccati ad esso perché ne abbiamo fatto il simran.

Perché il Maestro ci ha dato il Simran? Perché come il ferro taglia il ferro, il Simran taglia il simran. Il *Dhyan* (contemplazione) taglia il dhyan. Verrà automaticamente dentro di noi senza visualizzarne l'immagine il *Dhyan* di colui di cui abbiamo fatto il Simran. Verrà per conto suo. Capite, quando un impiegato ricorda l'ufficio, appaiono di fronte agli occhi le immagini del tavolo, degli schedari, delle sedie, dei colleghi. Quando una moglie ricorda la cucina, appaiono nella sua mente le immagini dei recipienti, del cibo, dei fuochi. E quando noi agricoltori rammentiamo la messa delle pianticelle, gli alberelli sono lì nella nostra mente. Il Satguru vi ha dato il Simran. Quando ripetete il Simran datovi dal Satguru, il suo viso verrà nella vostra mente senza alcuno sforzo. Non dovete visualizzare l'immagine: verrà per conto suo. Attraverso il Simran l'anima lascia le nove aperture, attraverso il *Dhyan* diventa calma alla sua sede e lo Shabd, che risuona già lì tra e dietro le sopracciglia, porta su l'anima. Nella Sant Mat sono richieste queste tre cose: Simran, Dhyan e Bhajan.

Sant Bani, aprile 1977

20. Quando vi sedete per meditare, dovrete cercare di trarre maggior beneficio. Per prima cosa, cercate di eliminare i pensieri del mondo dall'intimo. E poi accertatevi che il Simran proceda bene e che la mente sia

sempre occupata nel Simran. Dovete notare se state facendo Simran o se avete smesso di ripeterlo. E quando vi sedete, siate pienamente concentrati. Molte volte diciamo che non vediamo la luce o che la luce non rimane ferma. Questo è a causa della mente, infatti la mente ci fa dimenticare il Simran. Quando vi sedete, dovrete essere pienamente concentrati e ripetere il Simran tutto il tempo.

Ibid. pag. 27

21. I fachiri trascorrono la propria vita seduti su ciottoli e non su comodi cuscini. Guru Nanak Sahib trascorse dodici anni su ciottoli. Una volta disse alla madre: «Madre, meditare sul vero Naam non è facile». Guru Amardas si legò i capelli a un chiodo per evitare il sonno. Punirono le menti con il bastone del Simran. Non esiste altra medicina per distruggere i dettami della mente.

Continuate a ripetere il Simran e distruggete il palazzo dei cinque dacoita (lussuria, ira, avidità, attaccamento ed ego) dall'intimo. Liberarvi dai cinque dacoita è meditazione. Combattere con la mente è meditazione. Quanto più combatterete con la mente, tanta più meditazione farete. Se combattete con la mente, vi tingete nel colore del Naam. Non pensate che il Satguru sia all'esterno. È dentro di voi. Non cercatelo all'esterno. Entrate nell'intimo e osservate come egli sta operando.

Siate attaccati al Naam. Fate l'uso migliore delle notti. Se vi sentite assonnati di notte, pregatelo: «O Maestro, siamo orfani senza di te. Siamo vuoti senza di te». Fate sempre più Bhajan e Simran. Il Satguru è con voi. Lavorate con sincerità di cuore. Senza sforzo la grazia non verrà. Il Naam di Dio è il vero tesoro: tutte le altre cose sono inutili.

Se volete criticare, criticate il vostro nemico: la mente. Se volete elogiare, elogiate il Maestro Kirpal.

Cercate di rimanere in solitudine ogniqualvolta possibile. Essere in solitudine è mezza devozione: raccogliete metà del frutto della meditazione.

Fate sempre il Simran in questo modo: non dovrete nemmeno sapere se siete voi o siete Simran. Siate uno con il Simran. Il Simran è l'arma più potente.

Tulsi Sahib dice: «O Tulsi, combattere sul campo di battaglia è il lavoro di un giorno o due, ma nella *Sant Mat* uno deve combattere giornalmente senza una spada».

Sant Bani, febbraio 1977, pag. 1

22. Perché vi muovete in continuazione? C'è una ricompensa nel dolore. Volete che aggiunga un altro cuscino a quello che già avete? Guru Nanak si sedette su ciottoli per dodici anni. Ora quando meditate qui, non muovetevi, non parlate e non avrete dolore. La mente vuole che ci alziamo. La mente continua a suggerirci che dobbiamo muoverci. Vi dico, è solo un combattimento con la mente e il vostro strumento è il Simran costante.

Ibid. pag. 15

23. La cosa migliore da fare prima è quella di perfezionare il Simran. Sarebbe meglio per voi se faceste più Simran prima perché se sarete perfetti nel Simran, allora non avrete difficoltà per progredire. Se non sarete perfetti nel Simran, non potrete andare avanti. Dove siete, lì rimanete. Potete superare la mancanza di Simran ripetendolo mentre fate qualsiasi altro lavoro: così quando vi siederete, l'attenzione nel Simran verrà per conto suo.

Ibid. pag. 22

24. Non potete fare più Simran e non potete dire che avete fatto più Simran. Le persone che fanno più Simran, lo fanno procedere dentro di loro automaticamente. E solo tramite il Simran potete innalzare l'anima alla sua

sede, che è dietro le sopracciglia. Non potete dire di aver fatto più Simran. Mentre meditate, non dovete sedere solo per il Bhajan, ma anche per il Simran, per vedere la luce.

Voi dimenticate il Simran a volte per molte ore, a volte per molti giorni finché non incontrate un satsangi e non andate al Satsang o finché non vi sedete per meditare. E anche quando vi sedete per meditare, dimenticate il Simran a causa dei pensieri che la mente porta con sé.

Vi do questo consiglio... se ripetete il Simran mentre fate qualsiasi altro lavoro, nel momento in cui vi sedete per meditare, non dovete aspettare a lungo per portare l'attenzione alla sede dell'anima. Non appena vi sedete per meditare, i Nomi sono già lì e nel giro di pochi minuti v'innalzano.

Nei tempi antichi i Santi davano il Simran solo al vero ricercatore. E quando egli aveva completato il corso del Simran, solo allora concedevano la Corrente Sonora. Ma molti avvenimenti accadevano prima che il discepolo riuscisse a completare il corso del Simran: il discepolo lasciava il corpo oppure era il Maestro a lasciare il corpo.

Perciò il Simran serve solo per trascendere le nove aperture e portare l'anima alla sua sede, dopodiché è il lavoro della Corrente Sonora innalzare l'anima. Nel *Kali Yuga* o Età del Ferro Guru Nanak, Swami Ji Maharaj e molti altri Santi hanno incominciato a dare la piena iniziazione, sia per vedere la luce sia per sentire il Suono.

Ma noi non stiamo facendo Simran e pensiamo sempre alle cose del mondo mentre viaggiamo o siamo intenti in qualsiasi altra cosa.

Ora potete pensare da voi stessi se tutto quello che sto dicendo è vero o no. Il satsangi che ha completato il corso del Simran, non deve sedere per un lungo tempo prima di innalzarsi. Non avrà problemi, nessuna lamentela. Il suo problema è risolto.

25. Il primo passo è il Simran, il secondo è il Dhyan. Quando completiamo il Simran, l'anima trascende il corpo: può farlo solo attraverso il Simran. Ogni giorno sto mettendo enfasi sul Simran, perché fino a quando non lo completate, non potete concentrare l'attenzione: concentrare l'anima e portarla alla sua sede. L'anima è dispersa in ogni singola cellula del corpo e la nostra attenzione è dispersa nel mondo. Il Simran è il metodo; il Simran è lo strumento attraverso cui possiamo concentrare l'attenzione e l'anima. Solo attraverso il Simran possiamo innalzarci e giungere a questo luogo (Sant Ji indica il centro dell'occhio). E quando l'attenzione è concentrata attraverso il Simran, allora si ottiene il Dhyan. Mentre facciamo il Dhyan, dobbiamo fare il Dhyan di quella persona che ci ha iniziato. Guru Nanak disse che dobbiamo fare il Dhyan della forma di un Santo. Perché dobbiamo fare il Dhyan di un Santo? Perché quando facciamo il Dhyan di una persona, di un santo, di un uomo virtuoso, migliore di noi, incominciamo a ottenerne alcune virtù: ne assorbiamo alcune. Quando fate il Simran del Guru, allora state facendo il Dhyan del Guru. Finché non abbandonate il simran del mondo, non potete fare il Simran del Guru e non potete avere il Dhyan del Guru.

Perciò due poteri sono all'opera: uno è il *surat*, l'altro è il *nirat*. Il lavoro del *surat* è di ascoltare la Corrente Sonora, il lavoro del *nirat* è di vedere la luce. Finché non concentriamo l'attenzione dispersa, il *nirat* non vedrà la luce e finché non è concentrato, il *surat* non ascolterà lo Shabd. Siamo abituati a fare il simran del mondo da età ed età: quando siamo sul letto di morte o quando viene la fine, se facciamo il simran del mondo, torneremo nel mondo. Andremo laddove siamo attaccati; mentre se facciamo il Simran del Guru e abbiamo il Dhyan del Gu-

ru mentre meditiamo o facciamo qualsiasi altra cosa, quando viene la morte, avremo definitivamente il Simran del nostro Guru e la Forma radiante del Signore eterno verrà attraverso il Simran e il Dhyan.

Il Dhyan sarà instillato nel discepolo. Può vedere la Forma radiante del Maestro solo quel discepolo che ha fatto il Simran tutto il tempo. Se siete sul letto di morte e fate il Simran di Dio, allora non dovete tornare.

Come possiamo fare il Simran mentre camminiamo o facciamo qualsiasi altra cosa, nello stesso modo possiamo avere il Dhyan del Satguru. È importantissimo fare il Dhyan del Satguru perché se lo farete, incomincerete ad assorbirne le qualità.

Sant Bani, ottobre 1976, pag. 1

26. Tralasciate tutti i pensieri mondani e pensate sempre al Satguru, siate sempre nell'amore e nella rimembranza del Maestro. Baba Ji sta sempre facendo tutte queste cose, io non sono in grado di fare nulla. L'unico aiuto che posso darvi è di ripetervi ancora e ancora di tralasciare tutti i pensieri mondani e di ricordare costantemente il Maestro.

Sant Bani, ottobre 1976, pag. 25

27. Dal momento che la regina Indra Mati aveva così tanta fede in Kabir e nei Sadhu, e poiché Kabir le aveva detto di non preoccuparsi e di utilizzare il Simran come un'arma, ella continuò a ripeterlo. Disse anche al re: «Non preoccuparti per me, non morirò perché il Maestro mi ha dato un'arma in grado di prevenire l'effetto del veleno». Ripeté il Simran e il veleno del Potere Negativo non ebbe alcun influsso su di lei. Allora il Potere Negativo tornò a riferire al Signore Vishnu: «Nemmeno il mio veleno funziona con lei perché dentro di lei è il regno dello Shabd e non ho alcuna facoltà su di esso».

Sant Bani, giugno 1978, pag. 4

28. Fate Simran quanto più potete. Mentre siete seduti, quando dormite o siete in piedi, mentre camminate o state facendo qualsiasi lavoro, la vostra attenzione dovrebbe essere rivolta alla meravigliosa Forma del Maestro. Se svilupperete tale rimembranza, lo vedrete con voi mentre state lavorando; vi darà il suo dolce darshan anche nel sonno. Lo avvertirete come la vostra stessa ombra. Non vi abbandonerà mai.

Sant Bani, giugno 1978, pag. 32

29. Swami Ji Maharaj dice: «Osservate i modi del Potere Negativo! Come disintegra e distrugge il mondo». Sta distruggendo tutti. Nemmeno i discepoli dei Santi sono immuni dai suoi trucchi. I Maestri ci dicono che Dio è dentro di noi e ci dicono come praticare e raccogliere i pensieri dispersi per realizzarlo. Contemporaneamente il Potere Negativo ci sta forviando e ci impedisce di percorrere il Sentiero mostrato dai Maestri. Ci allontana da questo Sentiero inducendoci a pensare che siamo rimasti seduti per un lungo periodo di tempo e non abbiamo ottenuto nulla. Ma non esaminiamo mai la mente con attenzione per vedere se durante la seduta essa ci ha permesso di fare Simran o se ha fatto qualche altro lavoro.

Sant Bani, settembre 1978, pag. 6

30. Di solito i satsangi non prestano attenzione al Simran. Non sanno fino a che punto devono praticare la devozione del Maestro. Al momento dell'iniziazione il Maestro ci dice ogni cosa con grande chiarezza, ma noi non cerchiamo di capire quel che dice. Il Simran dato al discepolo è *Guru-Bhakti*. Quando abbiamo completato il corso del Simran, ha inizio la *Naam Bhakti*. Con l'aiuto del Simran dobbiamo raccogliere tutti i pensieri dispersi e portarli al terzo occhio. Possiamo innalzarci al sole, al-

la luna e alle stelle con l'aiuto del Simran e manifestare la forma del Satguru. Quando la forma del Satguru si è manifestata, allora il Maestro dice di afferrarci al Suono: da lì ha inizio la devozione al Naam.

Ma noi che cosa facciamo? Prima di aver completato la devozione al Guru, ci dirigiamo al Suono. Pur ascoltando il Suono, a questo stadio esso non ci innalza. Ecco perché non dovremmo dimenticare il Simran nemmeno per un istante: sia che viaggiamo in aereo oppure parliamo o camminiamo o qualsiasi altra cosa. Non dovremmo abbandonare il Simran anche se stiamo parlando. Quando il corso del Simran è completo, il Maestro innalza la nostra anima. È il suo lavoro: come è dovere di uno studente andare a scuola, è dovere del docente insegnargli. Nello stesso modo, il dovere del discepolo è di raccogliere i pensieri dispersi e di innalzarsi al terzo occhio, dopodiché iniziano la responsabilità e il dovere del Maestro. Innalzare l'anima è il suo lavoro. Qualunque discepolo stia facendo il suo lavoro, può vedere come il Maestro sta lavorando per lui e lo sta aiutando.

Ibid. pag. 1

31. Fino a quando non completiamo il Simran, possiamo vedere la luce, ma la via verso l'alto non si dischiude davanti a noi. Non possiamo attraversare il *gaggan* finché non completiamo il Simran.

Il *gaggan* è nel terzo occhio e lì dobbiamo entrare perché lì inizia la via. Pur riuscendo a raccogliere in parte i pensieri in questo punto, possiamo vedere più o meno luce, ma non possiamo andare oltre senza aver completato il Simran.

Ibid. pag. 10

32. Avete fatto un lungo viaggio per arrivare qui, e sapete perché siete venuti... solo per dare conforto all'anima. Potete riuscirci unicamente se ricorderete sempre lo scopo della visita. Lo scopo della visita è di

rimanere nella rimembranza di Dio. Dunque se trascorrete ogni singolo minuto nella rimembranza del Maestro, questo vi sarà di grande beneficio... ogniqualvolta respirate, ogni vostro singolo respiro dovrebbe contenere il Simran. Dovreste fare sempre il Simran, perché questo periodo di dieci giorni è importantissimo per voi. E se dedicherete tutto il tempo al Simran e alla devozione, allora un giorno vi renderete conto che questa è stata un'esperienza assai preziosa per voi.

Guru Nanak dice: «O mia mente, ricorda il Maestro, ricorda sempre il Maestro; non ricordare nessun altro». Nanak Sahib aggiunge: «O mia mente, in ogni singolo istante continua a ricordare il Maestro; quando sei seduto, quando dormi, mantieni sempre la rimembranza del Maestro nel cuore».

Sant Bani, ottobre 1978, pag. 2

33. Il discepolo dice: «All'alba dovresti cantare un inno o leggere qualcosa del Maestro e poi dovresti fare il Simran che il Maestro ti ha dato. Non dovresti dimenticarlo nemmeno per un istante sia camminando, parlando o facendo qualsiasi altra cosa. Dovresti ricordare il Maestro con ogni singolo respiro». Per una persona simile Guru Nanak Sahib dice: «Prego per la polvere dei piedi di chi medita sul Naam, sul Simran dato dal Maestro, e ispira gli altri a meditare sullo stesso Naam».

Ibid. pag. 11

34. Mentre siete qui all'ashram, dovete fare Simran con ogni respiro.

Sant Bani, ottobre 1978, pag. 14

35. La musica esteriore o le canzoni, che siano devozionali o meno, possono solo inebriare la mente perché provengono da quel livello mentale o intellettuale: sono di ben poco aiuto. La nostra anima sperimenta inebria-

mento e felicità solo quando ascolta la musica dello Shabd, che è dentro di noi. L'anima non s'inebria con la musica esteriore, con i canti devozionali o qualsiasi cosa di questo tipo. Danza solo quando ascolta lo Shabd e solo con l'aiuto del Simran possiamo far ascoltare all'anima la musica dello Shabd e farla danzare. Queste altre cose hanno valore e sono positive dopo che ci siamo perfezionati in meditazione, dopo aver portato l'anima oltre i limiti della mente. Va bene ascoltare altre forme di musica, ma se facciamo questo prima di aver separato l'anima dalla mente, quest'ultima ci farà dimenticare il Simran e ci faremo coinvolgere in tutte queste cose, a tal punto che non sarà positivo per noi. I satsangi hanno bisogno del Simran e non è bene passare tutto il tempo imparando le note e il canto. Se facciamo queste cose per guadagnarci da vivere, non importa. Ma per la vera devozione non c'è nessun bisogno di strumenti, di suonare tamburi o cose simili. Avete solo bisogno di fare Simran.

Sant Bani, febbraio 1979, pag. 5

36. Kabir Sahib dice: «Suonare tutti questi strumenti musicali è un ostacolo tra noi e Dio, perché trascorreremo tutto il tempo pensando ad essi. Durante quel periodo potremmo fare molto Simran».

Ibid. pag. 5

37. Attualmente voi non conoscete la grandezza del Simran. Non sapete quanto sia di beneficio. Attraverso la ripetizione del Simran un satsangi acquisisce molti poteri soprannaturali e ne ottiene padronanza. Tuttavia il Maestro ci ammonisce sempre di non far uso di quei poteri in nessun caso, eccetto che per il progresso spirituale. Se lo facciamo, non possiamo progredire spiritualmente.

Kabir Sahib dice che re Janak era beato perché aveva praticato il Simran: il suo Simran di un minuto ha liberato milioni di peccatori. Perciò non dovremmo abbandonare il Simran quando parliamo, camminiamo o facciamo qualsiasi altra cosa. Dovremmo continuare a ripeterlo. Fatelo per alcuni giorni e poi capirete che cosa potete conseguire attraverso il Simran costante. Guru Nanak dice: «Se facciamo il Simran dato dal Maestro, trascendiamo le nascite e morti; se facciamo il Simran dato dal Maestro, tornare di nuovo nel mondo è fuori discussione».

Sant Bani, maggio 1979, pag. 8

38. Numerosi amati qui hanno il problema del sonno. Dopo mezz'ora di meditazione tanti cercano di dormire, ma non dovrebbero farlo. Quando sentono sonnolenza mentre sono seduti in meditazione, dovrebbero cercare di avvantaggiarsene. Infatti quando vi sentite assonnati in meditazione, in quel momento la vostra anima vuole lasciare il corpo. Anziché dormire, dovrete cercare di diventare più forti e fare Simran.

Il momento in cui vi sentite assonnati in meditazione può essere l'occasione favorevole perché la vostra anima lasci il corpo.

Sant Bani, novembre 1979, pag. 5

39. La nostra anima è diffusa in ogni singola cellula del corpo. Quando lascerà il corpo (al momento della morte), dovrà sopportare un dolore ancora più intenso. Se farete Simran, sopporterete il dolore agevolmente e lo avvertirete meno.

Il Maestro soleva dire: «Se cercate di togliere un fazzoletto di seta da un ramo spinoso con rapidità, c'è la possibilità che si laceri. Ma se lo muoviamo lentamente, possiamo riuscirci senza strappararlo». Nello stesso modo, se faremo più Simran, la nostra anima, che è dispersa in

tutto il corpo, lo lascerà agevolmente e non avvertiremo dolore. Se non faremo Simran, dovremo sopportare molto dolore. Quindi dovremmo fare più Simran per diminuire quel dolore.

Ibid. pag. 4

40. Molti amati vengono a dirmi che fanno Simran mentre sono sdraiati. Rispondo: «Come potete fare Simran sdraiati? Anche quando siete seduti, la mente non vi permette di farlo. Come potete fare Simran sdraiati quando il rischio di addormentarsi è molto alto? La mente vi sta ingannando». Quando obbediscono al mio consiglio, hanno buon esito in meditazione. Anche se praticate qualsiasi lavoro, non è difficile farlo. In principio avrete qualche difficoltà, ma con la pratica diventerà più facile.

Quando cerchiamo di raccogliere i pensieri dispersi, fronteggiamo tante difficoltà lottando con la mente. Ma una volta che i pensieri vengono concentrati, otteniamo tanta felicità e beatitudine.

Sant Bani, novembre 1979, pag. 6

41. Domanda: «A volte quando guardo nel mezzo della luce che vedo, essa sfuma».

Sant Ji: È a causa della mancanza di Simran, s'insinuano i pensieri. Fa' Simran e la luce diverrà più chiara. Anche ora la luce è più chiara e brillante, ma i pensieri penetrano in noi: quindi la vediamo come opaca o tenue.

Ibid. pag. 7

42. Domanda: «Se uno ha difficoltà particolari in meditazione a causa della mente o del dolore, è giusto interrompere il Simran momentaneamente per offrire una preghiera di aiuto al Maestro? »

Sant Ji: Dovresti continuare a fare Simran perché il Simran è una preghiera che stai facendo al Maestro. E se farai Simran continuamente – se il Simran sarà costante – dopo qualche tempo funzionerà di sicuro. Non importa se hai problemi con la mente o qualsiasi altro problema, ti consiglio di continuare a fare Simran, perché il Simran non ti permetterà mai di cadere in qualcosa di negativo; non permetterà mai a nessun altro potere di danneggiarti. Non importa se hai problemi esterni nel mondo, e anche se senti che stai per morire, non preoccuparti e continua a fare Simran, perché il Simran è il nostro protettore.

I satsangi non conoscono il valore del Simran ed ecco perché non lo apprezzano. Non sanno perché è così importante e necessario fare Simran costante, perché non ne conoscono il valore. Voi sapete che il Simran è l'unica cosa che ci possa aiutare in meditazione. Se non avessimo il Simran, non riusciremmo a sedere in un luogo per tutto questo tempo; se non avessimo il Simran, sarebbe impossibile per noi raccogliere i pensieri dispersi e giungere al centro dell'occhio. Possiamo raccogliere l'attenzione dispersa e dimenticare i pensieri del mondo solo attraverso il Simran costante. E se dopo aver fatto Simran e aver raccolto l'attenzione dispersa attraverso il Simran raggiungiamo il centro dell'occhio, se ascoltiamo il Suono, saremo agevolmente innalzati nei piani superiori.

Sant Bani, dicembre 1979, pag. 19

43. Dovremmo svuotare la mente per fare spazio alla Sua venuta. Finché non svuotiamo la mente, dov'è lo spazio in cui Lui possa venire a dimorare? Quando siamo pieni di altre cose nell'intimo, non v'è posto per Lui. In quel modo non può venire da noi.

Tulsi Sahib dice: «Pulite la camera del cuore per il suo arrivo. Distogliete l'attenzione dalle altre persone e

consacrate l'attenzione a Lui». Purificate il cuore da tutte le cose mondane, tralasciate tutte le cose mondane, e mantenete sempre la purezza dentro di voi affinché egli possa venire a dimorarvi. Quel puro Dio si manifesterà solo nella purezza. Poi dice: «Distogliete l'attenzione da tutte le cose esteriori e continuate a dare attenzione all'amato Maestro affinché possa venire a manifestarsi dentro di voi. C'è un solo cuore, eppure ci sono migliaia di desideri». Allora dimmi: se non facciamo questo, dov'è lo spazio affinché Lui possa venire a risiedervi?

Sant Bani, febbraio 1980, pag. 12

44. Il Simran è il mezzo per raccogliere i pensieri dispersi e per portare l'attenzione al centro dell'occhio. Se il Simran è perfetto, allora i pensieri diventano puri. I nostri pensieri non sono così puri perché non abbiamo perfezionato il Simran. Possiamo continuare a ripetere i Nomi con la lingua, ma se non li ripetiamo mentalmente, i pensieri non vengono purificati.

Sant Bani, marzo 1980, pag. 27

45. I satsangi dovrebbero fare Simran oppure sedere soli dopo aver partecipato al Satsang o dopo il darshan. Se un satsangi parla con le persone dopo aver partecipato al Satsang o dopo aver avuto il darshan, il suo cuore, saturo del darshan del Maestro, gradualmente si svuoterà.

Ibid. pag. 27

46. Dovete fare il vostro lavoro. Non prestate attenzione agli altri. Colui il cui cuore è tranquillo, trova solitudine in ogni dove. Un amato può trovare solitudine anche quando è in mezzo a molte persone, se il cuore è silenzioso... dunque se la nostra devozione è autentica, allora Dio rende le altre persone silenziose quando noi stiamo facendo Simran.

Se il nostro Simran è forte, e se lo facciamo costantemente, se siamo sinceri con il nostro Sé, non importa quante persone stiano parlando nella stanza, Dio le farà tacere – se siamo forti e sinceri nel Simran.

Supponete che siate seduti in meditazione e facciate Simran e ci siano alcune persone sedute vicino a voi che parlano. Parlano ed esprimono i loro sentimenti. Se prestate attenzione alle loro parole e vi arrabbiate nei loro confronti nel vostro cuore mentre siete seduti in meditazione, se in luogo di fare Simran, nutrite pensieri negativi verso di loro, voi non state meditando e non siete migliori delle persone che parlano. Infatti esse stanno parlando usando la lingua mentre voi parlate usando la mente. Vi state comportando nella stessa maniera.

Il Maestro Sawan Singh diceva: «A che serve meditare così?» State chiudendo il velo esteriore, ma dietro il velo interiore vi state comportando come gli altri.

Mentre se non prestate loro attenzione quando state facendo Simran, poiché Dio risiede anche in loro, dopo un po' si renderanno conto dell'errore. Si renderanno conto che voi state facendo Simran ed essi non dovrebbero parlare lì. Lasceranno la stanza per conto loro perché Dio ha dato loro la percezione e Dio stesso risiede dentro di loro.

Se state facendo Simran e se siete forti nel Simran, allora Dio troverà una via per facilitarvi le cose affinché possiate fare più Simran.

Sant Bani, marzo 1980, pag. 28

47. Ognuno dovrebbe considerare di rimanere in silenzio se nella stanza c'è qualche amato impegnato nel Simran oppure in meditazione. Se qualcuno sta meditando su Dio, dovrete rimanere in silenzio offrendolo come donazione. Un satsangi dovrebbe sempre apprezzare chi pratica la devozione. In quella circostanza colo-

ro che vogliono parlare, dovrebbero uscire dalla stanza senza infastidire chi sta facendo Simran.

Ibid. pag. 29

48. Domanda: Se lavoriamo duramente mentre siamo qui, possiamo perfezionare il Simran? Mentre siamo qui all'ashram?

Sant Ji: Sì. Sì, però varia da persona a persona. Voi sapete che alcuni studenti sono così brillanti che imparano la lezione in un giorno, altri invece lo sono meno; occorre loro molto tempo per imparare la stessa lezione. Dunque varia da persona a persona; ma dovrete capire perché dobbiamo fare Simran. Facciamo Simran solo per cambiare i pensieri della nostra mente. Nessuno ci ha detto di custodire i pensieri o le fantasie che abbiamo nella mente; tutti quei pensieri provengono dalla mente, da dentro di noi, per conto loro. Non facciamo alcuno sforzo per averli, vengono e basta. Ma noi siamo molto fortunati perché il Maestro ci ha dato il Simran. Questo è il Simran sul quale egli ha meditato e se vogliamo, se lavoriamo duramente, possiamo perfezionarlo, possiamo cambiare i pensieri solo in un giorno.

Noi non prestiamo molta attenzione al Simran. Ecco perché trascorriamo tutta la vita nel tentativo di farlo e tuttavia rimaniamo ben lungi dalla perfezione. Noi facciamo Simran per dieci minuti e poi lo tralasciamo per molti minuti, e ancora lo facciamo e di nuovo lo abbandoniamo. A volte dimentichiamo il Simran per molte ore, a volte non lo ricordiamo nemmeno per molti giorni: solo per questo non riusciamo a perfezionarlo. Tuttavia se prestiamo attenzione al Simran e lo facciamo costantemente, possiamo perfezionarlo subito.

I satsangi non hanno idea del valore del Simran, del potere del Simran.

Se siamo forti nel Simran, possiamo avere molti poteri, con la semplice ripetizione. Molti poteri soprannatu-

rali si manifestano dentro di noi semplicemente ripetendo il Simran a tal punto che chi l'ha perfezionato, se desidera, può fermare un treno in movimento. Si possono conseguire tali poteri attraverso il Simran.

La mente è costituita da molte forze. Quando fate Simran e avete controllo sulla mente, allora realizzate il suo valore e non lo abbandonate. Vorrete sempre farlo.

Nelle città potrete aver visto gli illusionisti: persone che praticano mesmerismo e cose simili per impressionare gli altri. Riescono a farlo solo perché hanno una certa concentrazione e un certo controllo sulla mente. Anche voi potete fare tutte queste cose, potete impressionare gli altri se fate Simran; ma nella Sant Mat, sul Sentiero dei Maestri, non è permesso l'utilizzo di tali poteri per impressionare la gente. In ogni caso potete ottenere tutti quei poteri facendo Simran... nella Sant Mat se qualcuno ha raggiunto qualcosa, non impressionerà gli altri con ciò che ha raggiunto. Rimarrà in silenzio.

Dal Simran si ottengono molti poteri e se lo pratichiamo costantemente, possiamo acquisirne la padronanza.

Ibid. pag. 29-30

49. Guru Nanak disse: «A causa dei pensieri negativi non riuscirete ad innalzarvi e non avrete buon esito sul Sentiero». Finché non eliminate quei pensieri negativi, non riuscirete a progredire in meditazione. Quando la mente ci attacca, ci assilla con pensieri negativi.

Nell'esercito lavorai come marconista. Scoprii che in guerra anche il nemico ha marconisti, il cui lavoro è di creare disturbi nei messaggi radio tra le persone dello stesso paese. Se due persone da un lato stavano comunicando, ci sarebbe stato un soldato nemico con una radio il cui lavoro era di causare interferenze affinché i primi due non potessero comunicare bene. I marconisti però erano a conoscenza di questo disturbo causato dal nemi-

co, così cambiavano la frequenza rendendo vane le interferenze. In questo modo potevano continuare a comunicare tra di loro.

La mente opera come la radio dei nemici. Il lavoro della mente è sempre quello di causare interferenze. Non deve dare alcun messaggio; il suo lavoro è solo quello di causare interferenze quando stiamo comunicando con Dio. Quando la mente provoca interferenze, spesso si presenta come un amico, usando parole dolcissime: «Fa' questo» oppure «fa' quello» oppure «alzati dalla meditazione». Sentiamo che ci è amica e non pensiamo nemmeno che ciò che ci sta dicendo di fare, ci porterà a raccogliere qualcosa di negativo.

Ma il meditatore saggio non presta alcuna attenzione al disturbo che la mente sta causando, si mantiene sempre nel Simran. Il meditatore saggio, come il marconista accorto, sa come distinguere tra gli amici e i nemici. È in grado di riconoscere se il pensiero proviene dal Maestro o dalla mente.

Ecco perché ogniqualvolta vi sedete per meditare, non importa se sopraggiungono pensieri nella vostra mente, non prestatevi attenzione. I pensieri conducono sempre ad azioni e dobbiamo patirne le conseguenze. Ogniqualvolta la mente vi presenta dei pensieri, dovrete stare molto attenti e non prestarvi attenzione. Dovreste riuscire a riconoscere se è la voce del Maestro o quella della mente. Il Maestro vi trascinerà sempre verso l'alto e se c'è un pensiero positivo che vi ispira a meditare più a lungo o che vi fa avere più devozione per il Maestro, allora dovrete considerare che proviene dal Maestro. Ma se vi viene in mente qualsiasi pensiero che vi faccia alzare dalla meditazione o che provochi pensieri negativi, dovrete considerare che proviene dalla mente e non dovrete prestarvi attenzione. Quando vi sedete per meditare, dovrete stare molto attenti e agire come un saggio marconista.

Sant Bani, marzo 1980, pag. 31-32

50. (Ridendo) Il Maestro diceva: «Qualunque cosa stiate pensando, è l'opposto del Volere di Dio» e io dico: «Dimenticate voi stessi». Ambedue queste cose sono una e la stessa. Il Maestro Sawan Singh Ji diceva: «Una persona dirà: "Cento" e un'altra "venti volte cinque" o "cinque volte venti", ma è la stessa cosa: dovete svuotarvi dei pensieri».

Ibid. pag. 32

51. La cosa importante da rilevare è che noi siamo incuranti nella ripetizione del Simran. E la causa della mancanza di devozione per il Simran è la mente che crea ostacoli e ci impedisce di perfezionarlo.

L'altra cosa è che avremo devozione per fare il Simran solo quando mediteremo di più.

Ibid. pag. 32

52. Kabir Sahib dice: «Un istante del Signore Indra vale più di dodici mesi di un pozzo e un istante nella compagnia del Maestro vale più di cinquant'anni di Simran». Dice che il Signore Indra può riversare in un istante molta più acqua di quella che noi potremmo estrarre da un pozzo attingendovi per dodici mesi in continuazione. Se trascorriamo anche un solo istante nella compagnia di un perfetto Maestro che ha meditato sullo Shabd Naam, ci darà più benefici di quanto possiamo ottenere sedendo a casa nostra nel Simran per cinquant'anni.

Sant Bani, luglio 1980, pag. 11

53. Ogniqualvolta un'anima è seduta in meditazione sullo Shabd Naam e ogniqualvolta ripete anche solo un po' di Simran, la sua partecipazione è accreditata nella Corte del Signore.

54. Dovremmo portare subito l'attenzione al centro dell'occhio non appena chiudiamo gli occhi e ci sediamo per meditare. Se riusciamo a farlo, allora non avremo alcuna difficoltà ad innalzarci. Sapete che anche quando non meditiamo, la nostra attenzione è al centro dell'occhio. Ogniqualevolta dobbiamo pensare oppure ricordare qualsiasi cosa, la nostra attenzione è al centro della fronte, al centro dell'occhio. Dunque dovremmo tenerla lì. E se vogliamo progredire in meditazione, è importantissimo tenere lì l'attenzione e poi fare Simran.

Il fatto è che noi non prestiamo così tanta attenzione al Simran del Satguru così come ne prestiamo al simran del mondo: ecco la differenza.

Ibid. pag. 20

55. Anziché pensare al significato delle cinque Parole caricate, dovrete continuare a ripeterle, il che porterà la comprensione per conto suo. Quando entrerete nell'intimo, allora le capirete. Quando entrerete nell'intimo, saranno come un libro aperto. Quando entrerete nell'intimo, allora non avrete bisogno di chiedere niente a nessuno: non vi saranno dubbi, confusione. Finché siamo all'esterno, non conosciamo l'importanza del Simran, ma quando abbiamo fede nel Simran e ne facciamo molto entrando interiormente, allora ne riconosciamo l'importanza e desideriamo farlo sempre di più.

Ibid. pag. 20

56. Non obbedite alla mente. Se lo farete, rimarrete privi d'amore. La mente è nostra nemica e non dovremmo obbedirle. La mente non si lascerà sfuggire alcuna opportunità senza sfruttarla.

Il Sadhu cha ha lottato con la mente per tutta la vita, sa che questo è il sentiero della pazienza e senza di essa

non possiamo avere buon esito. Ecco perché è importantissimo per noi essere pazienti e continuare a meditare con tutto il nostro amore e devozione. Se lo facciamo con pazienza, avremo sicuramente buon esito.

Quando la mente vi suggerisce che avete molto dolore e dovrete smettere di meditare, in quel momento, in luogo di obbedirle e cedere a lei, dovrete punirla sedendo più a lungo affinché essa comprenda che se si ripresenterà con quel tipo di sentimento, la farete sedere più a lungo.

La mente è sempre con noi ed è nostra nemica. Se le obbediremo, allora come faremo a conquistarla? Se obbediamo alla mente una volta, se procrastiniamo o ritardiamo la meditazione per una volta obbedendo alla mente, allora il giorno dopo è ancora dentro di noi e giocherà lo stesso trucchetto. In quel modo, giorno dopo giorno, ci allontanerà dal Maestro e verrà il tempo in cui possiamo perfino lasciare il Sentiero, se continuiamo ad obbedire alla mente.

Così al mattino la mente dice: «Ora dormi, hai tanto tempo e mediterai più tardi; ora dormi». In seguito vi consiglierà di meditare domani e in quel modo non vi permetterà di meditare.

Ibid. pag. 22

Seconda parte

57. Simran, più Simran e ancora più Simran: ecco il messaggio che Sant Ji ha messo in enfasi, proprio come aveva fatto in occasione del giro in Occidente. Qualunque sia il vostro problema, egli ha detto, fate solo più Simran e sarà risolto. Un occidentale ha dichiarato dopo una sessione di meditazione che aveva notato di *ascoltare* il Simran piuttosto che farlo. Sant Ji ha detto: «Sì, una volta divenuto automatico, il processo è più simile a un ascolto. All'inizio ci vuole sforzo, ma alla fine diventa senza sforzo. In tutti i casi è il Simran del Maestro che ci aiuta...»

Sant Bani, febbraio 1978, pag. 20

58. «Beh, com'è andata la tua meditazione?» mi ha chiesto Sant Ji. Ho risposto che avevo praticato duramente sul Simran la notte precedente e per tutta la mattina, pensavo che fosse costante... finché non mi sono seduto per meditare.

«Non pensare: "Ora il Simran è costante", fallo e basta. Riflettere sul tuo progresso è solo un altro trucco della mente».

Ibid.

59. Durante la seduta di meditazione ho notato che il Simran, il respiro e il battito del cuore erano tutti all'unisono. Più a lungo durava, più sentivo il battito del cuore finché tutto il mio corpo pulsava: ka-ciump, ka-ciump, ka-ciump. Il Simran era sicuramente costante, ma sentivo come se stessi per esplodere da un minuto all'altro. Allora interrompevo il Simran e poi ricominciavo. Quando ho chiesto a Sant Ji al riguardo, mi ha risposto di non interrompere il Simran. «Continua a fare

Simran» ha detto «e ignora il battito cardiaco». Ha funzionato!

Ibid. pag. 22

60. Sant Ji ci ha detto che una volta stava viaggiando di notte su un treno e alcuni uomini erano in attesa di derubare chiunque scendesse dallo stesso. Quando lui dovette scendere dal treno, ripeteva il Simran, a quel tempo ripeteva il Simran delle due Parole... Ha detto che era talmente concentrato sul Simran da essere assolutamente impavido: non c'era alcuna traccia di paura nella sua mente. Per questo riuscì a superare con un salto un uomo di un metro e ottanta che era in piedi di fronte a lui...

«A quel tempo avevo solo il Simran delle due Parole, eppure con quel Simran delle due Parole fatto in un modo concentrato... non è stato un miracolo; un essere umano può fare queste cose se la concentrazione raggiunge un simile livello». Ha aggiunto: «Voi avete lo stesso Dio di Sach Khand dentro di voi e conoscete tutte le cinque Parole. Il vostro Simran dovrebbe compiere le stesse cose per voi. Non si tratta di miracoli; se lo fate bene, queste cose possono accadere».

Sant Bani, maggio 1978, pag. 48

61. Ha narrato la storia di un insegnante scolastico che era talmente impegnato nel Simran da camminare per venti chilometri fino ad arrivare alla città vicina, senza nemmeno esserne consapevole. Dovremmo essere concentrati sul Simran a tal punto da dimenticare completamente noi stessi... Ha detto che sedere immobili senza muoversi significa esattamente quello, e anche fare Simran costante significa la stessa cosa. Non avrete alcun pensiero; il passato non s'insinuerà. Non salteranno fuori neppure le preoccupazioni e i progetti. Questo è tutto quello che dobbiamo fare: ecco perché le sue istru-

zioni di meditazione sono così semplici. Fate Simran costante, ossia non permettete alla mente di disperdersi, e non muovetevi fisicamente: ecco in verità le sue istruzioni di meditazione.

Ibid. pag. 50

62. È stata solo una lunga esperienza d'amore. Ma le mie meditazioni non sono mai migliorate, era solo la stessa cosa ancora e ancora: non ho mai visto niente. Gliene ho parlato e lui ha detto: «Bene, dovrai essere paziente e continuare a ripetere il Simran». Avevo questo in mente che, prima o poi, prima della fine del programma sarebbe successo qualcosa. Dopo l'ultima meditazione non era successo niente. Non potevo crederci. Ho pensato: «Beh, lui sta per darmi qualcosa. Sapeva che avevo fatto tutta questa strada. Che lo meritassi o meno, lui stava per darmi...» Così gliel'ho detto: «Non è successo nulla» e lui ha risposto: «Devi essere paziente, la purificazione va avanti; devi continuare a fare il tuo Simran».

Sant Bani, dicembre 1977, pag. 23

63. Sin dal primo incontro Sant Ji mi ha insegnato intensamente a proposito del Simran. Ancora e ancora ha narrato storie inerenti al Simran, ne ha evidenziato l'efficacia, lo ha proposto come soluzione per quasi tutti i problemi. Dal Vermont allo Shamaz la risposta a «che cosa dovrei fare circa...», eccetera è stata semplicemente e fortemente «Simran».

Ibid. pag. 27

64. Sant Ji ha narrato una storia che parlava delle persone che leggono i libri con grande devozione. Ha detto che un tempo come pratica devozionale lui leggeva dal Guru Granth Sahib per otto ore al giorno. Bishan Das gli impedì di continuare dicendo che questa pratica

non gli avrebbe arrecato alcun beneficio. A quel tempo Sant Ji rispose che non aveva ancora avuto esperienza di come funzionasse la mente. Bishan Das disse: «Domani, quando cominci a leggere, osserva la mente minuziosamente e guarda dove va quando stai leggendo». Sant Ji riferì che mentre leggeva, all'inizio era consapevole della mente ma che a lungo andare smarriva la concentrazione. Nonostante ciò la lettura fu buona per tutto il tempo, ma non riusciva a ricordare quello che aveva letto.

«In meditazione la mente non vi dice mai quando sta per andarsene, d'un tratto scoprite... uaho, "se n'è andata", avete perso il Simran, si è smarrito senza saperlo». Pertanto non c'è nulla da fare: occorre afferrarla come farebbe un lottatore e non mollarla nemmeno per un attimo perché se no... uaho! rimanete fregati. Vi ritroverete da qualche altra parte in fondo a una strada, senza sapere come e perché ci siete arrivati.

Sant Bani, ottobre/novembre 1977, pag. 38

65. Sant Ji ha chiesto a R. in un'occasione: «Quante volte durante il giorno mentre fai affari con i gioielli, la mente ti dice di fare il Simran?» R. ci ha pensato per un minuto: «Suppongo una o due volte». Sant Ji lo ha guardato e ha detto: «Voi satsangi non vi rendete conto, non sapete quando la mente vi sta parlando oppure quando è l'anima a farlo perché la mente non vi suggerisce mai di fare Simran». Infatti R., immagino, riteneva di essere stato onesto dicendogli che non pensava al Simran. E la risposta è stata: «No, la mente non vi suggerisce mai di fare Simran».

Quando R. era presente, Sant Ji gli chiedeva: «Quanti clienti hai visto oggi?»

Ibid. pag. 39

66. Ha parlato della differenza tra la Voce dell'Anima e la voce della mente; come distinguerle e mi sono sentito piuttosto inerme perché è veramente difficile, per me, riconoscere la differenza tra le due. E lui è sortito con quest'affermazione – non so se qualcun altro l'abbia sentita – ma per me ha rivelato il segreto della mente. Ha detto: «Ascoltate, non dovete mai dare ascolto alla mente. L'unica cosa positiva che avete è il Simran. È l'unica cosa che potete ascoltare dentro di voi. Non prestate ascolto alla mente, l'unica cosa che dovrete ascoltare è il Simran. Dimenticate tutto il resto».

Ibid. pag. 40

67. Come lui ha detto, il Simran è il dono più grande.

Ibid. pag. 40

68. Quando egli era qui durante l'estate (1977), parlava sempre del Simran. Durante il colloquio personale ho chiesto: «Il Simran perfetto non è un dono del Maestro al discepolo?» Egli ha sorriso, si è messo a ridere: «Sì». Con il dovuto rispetto ho detto: «Posso avere quel dono perché ne ho così tanto bisogno?» La sua risposta è stata – suppongo che lui sapesse veramente quello che non era emerso dalla mia domanda – che i poteri spirituali saranno tenuti da parte per voi quando lascerete il corpo, solo allora li userete.

Perciò quando siamo andati in Rajasthan questa volta, è stato decisivo quando avvicinandoci alla fine del soggiorno, ho detto: «Maestro, c'è una cosa che devi fare per me», in realtà poi erano due cose. Ho detto: «Uno, dovrete sempre tenere quella fiamma dell'amore accesa nel mio cuore, e, due, dovrete farmi fare il Simran in qualsiasi modo tu lo ritenga opportuno». Mi ha guardato e ha detto: «Se noi provassimo solo una minima parte dell'amore che lui ha per noi, progrediremmo alla grande».

69. In uno dei darshan egli ha detto: «La mente è una vera mattacchiona. Quando siete lontani, dirà: “Oh dovrete andare a trovare il tuo Guru”. Quando siete qui, interrogherà: “Perché sei venuto?” e vi ispirerà a pensare al mondo esterno». Ancora e ancora egli pone l'accento sul Simran costante, su come dobbiamo essere soldati coraggiosi del Maestro Kirpal e questo si può sviluppare col Simran e solo col Simran.

Sant Bani, marzo 1977, pag. 15

70. Sant Ji ha parlato in continuazione del Simran. Un giorno abbiamo registrato un meraviglioso discorso sul Simran. «Dovete completare il corso del Simran prima di trascendere il corpo nel Bhajan», ci ha rammentato. «Dovete imparare a fare Simran tutto il tempo, in continuazione. Il Simran è lo strumento. Fare Simran alla presenza di un Santo vale molto più che stare alla presenza di un Santo e non fare Simran».

Sant Bani, febbraio 1977, pag. 20

71. Egli ha sottolineato che la mente è veramente il nemico da combattere tramite il Simran, ha detto: «Dovete combattere il simran del mondo con il Simran del Signore».

Sant Bani, gennaio 1977, pag. 18

72. Qualcuno ha domandato se la ripetizione del Simran aiuta a tenere uno sveglia ed egli ha risposto: «Come può un soldato usare l'arma se sta dormendo?» Egli pone veramente l'accento sul Simran e ha detto che dovremmo sforzarci di farlo sempre finché viene senza sforzo, sempre e continuamente, come sopraggiungono i pensieri del mondo. Ha detto che il Simran trascina l'anima al centro dell'occhio e il Dhyān lo stabilizza lì

mentre la Corrente Sonora permette di trascendere il corpo.

Ha detto che l'unica volta in cui non si può fare Simran è quando usiamo la mente (per esempio per fare i conti) e che possiamo fare Simran addirittura mentre dormiamo o usiamo l'intelletto (per esempio quando dipingiamo o siamo creativi). Ha detto che la mente dovrebbe sempre rimanere occupata e mai lasciata inattiva.

La comodità è un alleato della mente ed è un'arma usata dalla mente stessa per impedirci di meditare. Combattetela la mente con il Simran e non siate troppo comodi mentre meditate. Ha detto che dobbiamo completare il corso del Simran prima di andare da qualsiasi parte.

Ha parlato ancora del Simran dicendo che lo scopo del Simran è di diminuire la presa della mente e di permettere al Satguru interiore di fare il suo lavoro mentre si medita. Se notate che i pensieri s'insinuano mentre meditate e fate Simran, questo deriva dal fatto che non c'è alcun sentimento dietro al Simran: a quel punto bisogna provare a concentrarsi più accuratamente.

Ha detto che i pensieri sono molto potenti e che ogni pensiero è imbevuto del proprio colore e la nostra anima viene tinta in essi. Ha detto che noi dobbiamo cercare di proteggere il nostro colore facendo Simran e ricordandolo, allora non saremo tinti (o influenzati) dai pensieri delle altre persone.

«Il vostro lavoro» ha affermato «è di calmare la mente col Simran, rimanere al centro dell'occhio ed essere ricettivi: il resto spetta al Satguru».

Sant Ji ha detto: «È nostro dovere fare sempre Simran, Bhajan e Dhyan e raggiungere Sach Khand in questa stessa vita». Ha detto che dovete continuare a meditare e in un certo lasso di tempo progredirete gradualmente fino a calmare la mente e ottenere indipendenza dai cinque sensi.

73. Come Sant Ji ha ricordato: fate Simran costantemente e rimanete sempre al centro dell'occhio. Diversamente stiamo facendo il simran del mondo...

Il Maestro ha chiarito senza dubbio quel che dobbiamo fare. È davvero semplice: per progredire sul Sentiero, è necessario il Simran costante. È il lavoro della mia vita, e il mio unico lavoro. Nient'altro importa a questo punto. L'ha enunciato in tanti modi: «La mia mente non è calma» – «Simran», «sono confuso e depresso» – «Simran» e così via.

Simran, Simran costante, fatto dolcemente al centro dell'occhio. Allora la meditazione sarà facile e il buon esito assicurato. È possibile avere buon esito.

Sant Bani, gennaio 1977, pag. 22

74. Qualcuno ha chiesto: «Come può essere il Simran un'arma per rimanere svegli?» La risposta è stata: «Come può il Simran essere un'arma se siete addormentati? Se il soldato è armato ma quando arriva il nemico, dorme...

In India le donne portano brocche colme d'acqua sulla testa. Poi s'incontrano e parlano senza interruzione mantenendo le brocche sulla testa. Sono attente a non rovesciare né a far uscire l'acqua dalle brocche.

La mente è un potere negativo, è un potere distruttivo. Il Satguru invece è il Potere Positivo. Ambedue dimorano nell'intimo. Se scegliete il Satguru, ottenete ogni cosa. Se scegliete la mente, perdetevi tutto. Se scegliete il Satguru, ottenete ogni cosa e conquistate la mente. A quel punto la mente deve lavorare per voi ed essere davvero vostra amica. Quando camminate, ovunque siate, dovete focalizzarvi qui (indicando il terzo occhio)».

Egli ha detto che una delle persone al 77RB riesce a fare Simran costante. Quando ho avuto l'opportunità,

sono andato a chiederle: «Come riesci a ricordarlo tutto il tempo, a ripetere sempre il Simran sempre?» E lei ha risposto che aveva pregato per questo, che è stata una lotta. Poi ha detto, come aveva affermato Sant Ji, che se lavorate veramente, veramente a fare il Simran tutto il tempo, quando non utilizzate l'intelletto al lavoro, tutto il tempo con quest'eccezione, allora anche se vi fermate, procede nell'intimo automaticamente.

«Non permettete ai pensieri di disperdersi nel mondo».

«Le mani al lavoro e il cuore rivolto a Dio».

«Quando lavorate con il corpo e la mente non è all'opera, le mani possono lavorare, ma il cuore dovrebbe sempre essere con Dio. Proprio come ricordiamo con facilità il mondo, allora dobbiamo ricordare facilmente Dio. E quando andrete in quella direzione, se ognuno capirà questa cosa, allora non ci sarà nessun bisogno di dare quotidianamente dolore al corpo. Non c'è nessun bisogno di lottare in meditazione; eliminate i pensieri dall'intimo e dimorate nel Satguru interiormente».

Una delle persone presenti ha detto che in meditazione veniva sempre tribolata dai pensieri: «Tanti pensieri». Egli ha risposto: «Lascia andare i pensieri. Usali per pensare al Satguru. Oppure utilizza la mente e i pensieri per progredire in meditazione, utilizza i pensieri per questo scopo.

Completa il corso del Simran per tutto il giorno, tutto il tempo. Ti porterà al centro dell'occhio. Quando completi il corso del Simran, allora il suono ti innalza».

Sant Bani, dicembre 1976, pag. 18-22

75. Egli ha sottolineato tanto l'importanza assoluta del Simran per tutto l'arco della giornata. Ha detto che dovremmo farlo ogniqualvolta possiamo perché in quel modo rendiamo la mente concentrata per tutto il giorno e poi, una volta che ci mettiamo a meditare, in un attimo ci innalziamo. Non sprecheremo tempo per focalizzare

l'attenzione; l'attenzione sarà già focalizzata. Ha detto che tendiamo a dimenticare. Noi siamo stati iniziati, ma abbiamo tralasciato di ripetere il Simran. A volte lo dimentichiamo per giorni; lo ricordiamo solo quando meditiamo e lo dimentichiamo per il resto del giorno. Ma dobbiamo prepararci per quel tipo di meditazione; dobbiamo mantenere la rimembranza di Dio il più possibile.

Un'altra cosa concernente la meditazione: è stato molto risoluto sul fatto che dovremmo riuscire a controllare i pensieri. E ha continuato a dire: «Controllate i pensieri, non permettete che le impressioni penetrino durante il Simran, durante la meditazione. Non permetteteglielo».

Sant Bani, novembre 1976, pag. 26

76. Egli ci ha detto che pur meditando quattro o cinque ore al giorno, se non facciamo Simran durante l'intera giornata, allora la nostra bilancia penderà ancora verso il mondo.

Sant Bani, ottobre 1976, pag. 13

77. Sebbene il tempo qui all'ashram stia scemando, la mia mente comincia a vacillare in qualche modo sotto la disciplina del programma di meditazione. Sant Ji ha detto agli scapoli che parlano troppo e che dovrebbero coltivare più silenzio e più meditazione disciplinata. Un mio amico qui è d'accordo con me che dobbiamo essere più disciplinati. Per ispirarci a vicenda, ci siamo sfidati a «una gara di Simran», ossia vogliamo vedere chi di noi fa più Simran, sia interiormente durante la meditazione sia durante la giornata di domani! Sant Ji ci ha detto che qualsiasi cosa favorisca la regolarità o una rimembranza più costante è positiva per noi.

Sant Bani, ottobre 1978, pag. 18

78. Sant Ji ha posto grande rilievo sul Simran durante il soggiorno e quando un discepolo ha chiesto riguardo a ciò che aveva visto nell'intimo, Sant Ji non ha messo nessuna enfasi su ciò che vedeva e a grandi linee ha detto: «Continua semplicemente a fare Simran e qualunque cosa sia manifesta, diverrà chiara e stabile».

Alla presenza di Sant Ji ho pensato che ogni giro di Simran, anche se fatto senza amore apparente, viene conteggiato e alla fine porterà frutto: questo è vero per tutti i nostri sforzi, per quanto inconsistenti. Mi ha rammentato la citazione di Sawan Singh a qualcuno che prendeva pillole lassative. Uno può prenderle coscientemente o accidentalmente, ha detto, e uno può avere fede o meno nella loro efficacia, ma il risultato sarà lo stesso!

Sant Bani, novembre 1978, pag. 19

79. Poi ho chiesto: «Che cosa dovremmo fare quando la mente porta aridità nel nostro cuore? » E lui ha risposto: «Dovreste fare Simran e Bhajan». Di nuovo: «Anche se è un Simran arido?» Ha detto: «Sì, perché il Simran è ciò che lo farà diventare umido».

Sant Bani, aprile 1979, pag. 14

80. A proposito del Simran ha detto qualcosa che mi ha sbigottito. Se non facciamo Simran durante il giorno, allora quando ci sediamo per meditare, dobbiamo lottare tantissimo con la mente. Se disponessimo di diciannove ore di veglia e ne trascorressimo nove per il lavoro del mondo e nove per la meditazione, avremmo solo un equilibrio paritario e non potremmo progredire. Mi ha davvero sconvolto. Dobbiamo fare molto più Simran, altrimenti non andremo mai da nessuna parte non importa quel che facciamo. Se non lo ripetiamo, possiamo passare ore in meditazione, ma non andremo da nessuna parte.

Sant Bani, giugno 1979, pag. 15

81. Le sue prime parole nel cortile, la prima notte, sono state ovviamente: «Fate quanta più meditazione e quanto più Simran potete. Portatevi a casa tutta quella ricchezza...»

Sant Bani, gennaio 1980, pag. 28

82. Il giorno prima qualcuno aveva chiesto che cosa dovremmo fare alla sua presenza ed egli ha risposto che dovremmo fare Simran costante, che è un'ottima opportunità per sviluppare la concentrazione perché è più facile concentrarsi su qualcosa che possiamo vedere.

Sant Bani, novembre 1980, pag. 27

83. Egli disse sorridendo: «Ieri vi ho detto che la mente non si fa mai sfuggire nessuna opportunità di fare il proprio lavoro; tenetelo presente».

Sant Bani, novembre 1980, pag. 26

Libri sulla Sant Mat

dei vari Maestri:

- *La luce di Kirpal* -

Sant Kirpal Singh Ji

pagine 536 - 10,00 euro

ottantotto domande e risposte tra Sant Kirpal Singh Ji e i suoi discepoli, opera monumentale!

- *L'Anurag Sagar, L'Oceano d'Amore* -

tradotto ed edito sotto la direzione di

Sant Ajaib Singh Ji

pagine 304 - euro 7,00

il libro, sotto forma di domande e risposte tra Kabir Sahib e Dharam Das, è uno dei più completi, enigmatici e "risolutivi" del Sentiero. La creazione, le anime, la trasmigrazione, il potere negativo, i veri Maestri e quelli falsi, i segni della vera spiritualità, tutto questo e molto di più viene spiegato come non è mai stato fatto prima. Ammirato e consigliato da tutti i Maestri da tempi immemorabili...

- *Ruscelli nel deserto* -

Ajaib Singh

pagine 416 – euro 8,00

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

- *Vita e morte* -

Kirpal Singh

pagine 208 – euro 5,00

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

- Gli insegnamenti di Kirpal Singh -

Kirpal Singh

pagine 266 – euro 5,00

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

- L'ora dell'ambrosia -

Sawan Singh, Kirpal Singh, Ajaib Singh

pagine 276 – euro 5,00

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

- Le due Vie -

Ajaib Singh

pagine 182 – euro 5,00

quattordici Satsang con un'ampia biografia del Maestro come introduzione

- Canti dei Maestri -

da Kabir Sahib ad Ajaib Singh

pagine 296 – euro 10,00

il libro dei bhajan nella nuova edizione del 2009

- La dieta vegetariana -

Baba Sawan Singh e Sant Kirpal Singh

pagine 36 – opuscolo gratuito

un opuscolo di trentasei pagine che raggruppa alcuni brani degli autori sull'argomento; l'approccio alla dieta dal punto di vista della Via

- Storie per i bambini di luce -

Sant Ajaib Singh Ji

pagine 106 – euro 3,00

un libro per bambini con illustrazioni e quindici storie tratte da Satsang; il formato non solo fornisce un ricco corpo di insegnamenti, bensì incoraggia le domande e il dialogo tra genitori e figli

- Ajaib Sandesh -

pagine 62 – opuscolo gratuito

la rivista dedicata a Sri Sadhu Ram Ji (attualmente disponibili due numeri)

di altri autori:

- *L'impatto con un Santo* -

Russell Perkins

pagine 192 – euro 5,00

un avvincente resoconto dell'autore 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 – opuscolo gratuito

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

- *L'ombra di Allison* -

Tracy Leddy

pagine 60 – euro 2,00

questa lunga storia apparve per la prima volta sulla rivista Sant Bani e poi fu pubblicata come libro nel 1982 dal Sant Bani Ashram. Tracy Leddy ha scritto altri libri; le sue storie e poesie sono apparse sovente sia su Sat Sandesh sia sul Sant Bani



per informazioni scrivere a:

info@sadhuram.net



DOMANDA: Vorrei avere il potere di farti apparire!
SANT JI (ridendo): Il Simran è l'unico modo per farlo.
Per questo fa' Simran.