

Capitolo 15 MEDITAZIONE

Sono contento che all'incontro abbiano partecipato circa centotrenta anime provenienti da diversi luoghi e che, mentre hai atteso che tutti si sistemassero, tu abbia visto il Maestro entrare nella sala e rivolgersi a tutti voi, sorridendo. Hai visto anche il Maestro entrare prima dell'iniziazione, vestito tutto di bianco, con un cappotto bianco che sorrideva a tutti dolcemente. Il Maestro è sempre con i figli che gli sono tutti cari. Quando più di uno si incontrano nella sua amorevole rimembranza, la grazia prende una forma più concreta e gioiosi, fortunati sono quelli che riescono a beneficiarne. Sono felice che tu veda il Maestro nella luce dorata ogni volta che ti siedi a meditare. Considerati fortunato e, in segno di ringraziamento, sii più regolare e devoto nelle pratiche spirituali e nell'amore per il Maestro. Questo è un sentiero di amore, devozione e di completo abbandono. Ogni volta che vedi la Forma radiante e affascinante del Maestro, assorbiti completamente nel suo dolce volto in modo da dimenticare completamente te stesso. Lui ti parlerà e ti guiderà oltre.

Siediti in una posizione non rigida e comoda, abbastanza rilassata, senza alcuna tensione nel corpo. Chiudi gli occhi, lascia ogni pensiero concernente: 1) il corpo sottostante e il suo ambiente, 2) il processo di respirazione in corso nel corpo. Fissa lo sguardo interiore al centro di ciò che vedi davanti nello spazio fra le sopracciglia e ripeti mentalmente le parole del Simran, molto molto lentamente, magari a intervalli, in modo che lo sguardo interiore non sia disturbato. La ripetizione di queste parole allontanerà tutti gli effetti ostili del Potere Negativo dentro di te. Se vedi la luce, essa diventerà più luminosa e alla fine esploderà per procurarti un ulteriore innalzamento. Se vedi

la Forma radiante del Maestro, come ti è già accaduto, porta l'attenzione completamente sul suo volto tanto da perdere ogni pensiero di te. In questo modo svilupperai la ricettività e il Maestro ti parlerà.

Siedi con le orecchie chiuse dalla punta dei pollici. Ascoltate semplicemente il Suono proveniente dal lato destro. Il suono si avvicinerà, diventerà più forte e alla fine verrà dall'alto e si potrà sentire anche durante il giorno senza chiudere le orecchie. Non seguire il Suono al luogo da cui proviene, perché in questo caso si affievolirà e si spegnerà gradualmente. Sentirai più suoni, ma dovrai limitarti a quelli di una grande campana, una conca, un tuono, un tamburo, un violino e un flauto, che sono quelli più elevati, e tralascia tutti gli altri.

Sono lieto che, con la grazia del Maestro, tu abbia trovato un miglioramento generale praticamente in tutte le sfere della vita. È l'inevitabile risultato delle meditazioni devote, cui dedichi circa due ore al giorno. Apprezzo il tuo amorevole senso di dedizione nel servire la santa causa del Maestro. Il raccolto è abbondante e c'è bisogno di lavoratori volenterosi per operare nella vigna del Maestro. Concentrati direttamente sulle manifestazioni occasionali di macchie blu con bordi dorati al centro e continua a ripetere mentalmente i Nomi caricati, molto lentamente, magari a intervalli, in modo che lo sguardo interiore non sia disturbato. Diventeranno più luminose, stabili e alla fine esploderanno per procurarti un ulteriore innalzamento. Non hai parlato della pratica del Suono, che è altrettanto importante, e come tale dovresti dedicare regolarmente tempo all'ascolto della Corrente Sonora proveniente dal lato destro. Si avvicinerà, diventerà più forte e alla fine giungerà dall'alto.

Sono lieto di notare che sei regolarmente devoto con amore alle sante meditazioni, con il risultato che sei benedetto dalle manifestazioni celestiali della Forma radiante del Maestro negli esercizi di visione e senti la sacra Corrente Sonora delle campane proveniente dal lato destro con la grazia del Maestro. È una benedizione rara vedere il Maestro vivente nella visione interiore. Cerca di sviluppare la ricettività guardando intensamente nei suoi occhi e nella sua fronte luminosa e ripetendo mentalmente i Nomi caricati, molto molto lentamente, magari a intervalli, in modo che lo sguardo interiore non sia disturbato. La sacra Corrente Sonora delle campane che proviene dal lato destro, è positiva e va ascoltata con attenzione. Si avvicinerà, si rafforzerà e alla fine giungerà dall'alto.

A proposito dei diari di introspezione, hai detto che se gli altri progrediscono sulla Via, perché non dovrebbe essere così nel tuo caso? La meditazione è una questione di amore e devozione; ha lo scopo di ripulire il ricettacolo da tutta la sporcizia interiore. Pensieri scorteschi, tentazioni di vendetta, orgoglio per l'apprendimento e la conoscenza, dubbi e scetticismo latenti, sfiducia in Dio e mancanza di fede sono alcune formidabili barriere che ostacolano il cammino e impediscono alla sua grazia e alla sua benedizione di fluire. La meditazione svolta in modo accurato e con regolarità, dedicando il giusto tempo con amore e devozione, porta buoni risultati e con profusione.

Il segreto del successo sul sentiero è pratica, più pratica e ancora più pratica.

Sono lieto di constatare che dedichi amorevolmente tempo alle sante meditazioni con la grazia del Maestro. Sei benedetto da un

percepibile progresso interiore quando vedi la luce dorata nelle tue pratiche di contemplazione.

Occorre intraprendere la meditazione con uno spirito di profondo fervore spirituale. Ciò assicurerà più beatitudine e armonia interiori.

Non scoraggiarti in alcun modo, piuttosto dedicati con amore alla santa meditazione. Tutto l'aiuto e la guida benevoli arriveranno dall'alto.

L'ego è davvero un grande nemico sul Sentiero contro il progresso spirituale. L'amore per il Maestro è come il fuoco nella fornace dei mattoni. Se il fuoco viene spento invece di essere conservato, i mattoni non raggiungono la giusta cottura, e così è per tutte le questioni spirituali. Gli iniziati devono conservare e mantenere celato l'amore per il Maestro, in modo da progredire con tranquillità.

Il tuo consiglio ai discepoli di non perdere tempo in vane ricerche, ma di sfruttare il prezioso tempo a loro disposizione per progredire spiritualmente, è davvero positivo. Il mondo, tuttavia, è pieno di persone di ogni tipo e bisogna trattare con loro nel modo più gentile e amorevole possibile.

È bello notare che siete entrambi devoti al Bhajan e al Simran, e che state cercando il Regno celeste dentro di voi. L'accesso a questi reami ci procura una vita eterna e una permanenza immutabile. Tutti i perseguimenti esteriori non sono duraturi e come tali non sono utili. È il momento di lavorare per la nostra vita futura.

Sono felice che tu stia diventando più distaccato dal mondo. Tutte le relazioni e i contatti sono in accordo con le leggi di liquidazione dei debiti karmici ed è un buon segno che, mentre esteriormente continui a frequentare allegramente amici e parenti, nell'intimo abbia cominciato a sentire con maggiore intensità che sono estranei alla tua anima.

Questo agevolerà il progresso interiore sulla Via e ti terrà lontano dalle tentazioni del mondo. Il tuo cammino è chiaro. Prosegui con amore, fede e progredirai di giorno in giorno sul Sentiero e nell'innalzamento interiore. Puoi dedicare tutto il tempo disponibile alla meditazione con amore e fede. Il Padre amorevole si prende sempre cura dei figli, opera per il loro bene ed estende la sua grazia e le sue benedizioni.

Parlare è facile. Agire è difficile. A parole non si ottiene nulla, ma con i fatti si può progredire sul Sentiero.

Quindi, non mancare di dedicare regolarmente tempo alle pratiche spirituali con amore, fede e progredirai di giorno in giorno. Avrai tutto l'aiuto interiore possibile dal Potere del Maestro.

È necessario che il discepolo si attenga rigorosamente a tutti i codici morali di una vita etica. Una vita pura e casta è un prerequisito per progredire sul Sentiero. Si tratta di principi fondamentali che non consentono alcuna deroga. Chiunque li trasgredisca, dovrà raccoglierne i frutti.

Bisogna affrontare le tempeste della vita, per quanto burrascose, ma con piena fiducia nel Potere del Maestro che opera sopra di noi, cercando di essere regolari in meditazione e riponendo in lui ogni speranza.

Questo attenua la gravità della tempesta e arreca speranza, allegria. Le tempeste sono fasi passeggere, vanno e vengono.

Non ci si sente mai stanchi dopo la meditazione. Il risultato di una meditazione dolce e accurata è l'opposto: ci si sente tranquilli e sereni. Il tempo che abbiamo a disposizione ora, è assai prezioso. Per non rimpiangere di averlo sprecato, mette conto usarlo al meglio. Per queste persone l'aiuto interiore arriva come l'ossigeno per il fuoco.

Sono lieto che tu stia aiutando altri a intraprendere il Sentiero dei Maestri. Le debolezze si superano dedicando regolarmente tempo alla meditazione e tenendo sotto controllo la condotta di vita quotidiana. Il Potere interiore mette a disposizione tutto l'aiuto necessario. Quelli che sono risolti e determinati ad andare avanti nel progresso spirituale, ottengono invero l'aiuto necessario e raggiungono la meta a tempo debito. Nel Satsang la grazia del Maestro opera pienamente e a volte capita che in stagioni altrimenti secche e calde arrivino piogge a indicare le benedizioni del grande Maestro Sawan Singh Ji.

Sono spiacente di constatare il tuo stato di salute. Ti consiglio di ricorrere a qualsiasi trattamento medico idoneo o di adottare il metodo naturale con esercizi come la camminata veloce, regolari allenamenti leggeri, moderazione e puntualità nella dieta. Per quanto riguarda la kundalini, non dovresti prestarvi attenzione perché è pericolosa. Sei stato messo sul Sentiero, la Via naturale.

Quando l'amore per il Maestro trascende ogni limite, il devoto si sente come se fosse un tutt'uno con lui. Il Maestro sembra allora operare attraverso di lui e lui è nel Maestro. San Paolo non disse: "Non sono più io, ma Cristo vive in me"? Questo atteggiamento, va da sé, aiuta splendidamente in meditazione.

La ripetizione dei Nomi caricati viene data al discepolo come arma contro tutti i pericoli. Agisce altresì come passaparola per tutti i piani spirituali, infonde forza e sostentamento al corpo e alla mente durante i problemi, le afflizioni e avvicina l'anima al Maestro. È utile per raggiungere la concentrazione e conferisce molti altri poteri. I cinque Nomi caricati dati da un vero Maestro sono parole elettrizzate.

Sono lieto che ti dedichi con amore alle sante meditazioni, con il risultato che sei benedetto dalla grazia del Maestro. Hai avuto il privilegio di sperimentare la morte virtuale mentre vivi, con la grazia del Maestro, e sei fortunato a testimoniare la sublime Verità. La tua gratitudine per le molteplici benedizioni è notevole e infonderà una maggiore beatitudine interiore e una giusta comprensione.

Non ci dovrebbero essere vincoli o imposizioni di alcun tipo per un vero ricercatore di Dio. La risposta naturale viene nell'intimo. Resta da capire come ritirarsi dall'esterno per ricevere l'impulso superiore nell'intimo.

La ricerca interiore della Verità esiste in ogni uomo, il quale non può essere soddisfatto se non risolve praticamente il mistero della vita. C'è cibo per l'affamato e acqua per l'assetato. Dio vede i nostri pensieri, conosce i nostri desideri e provvede di conseguenza.

Una volta che questa domanda sul mistero della vita penetri nella nostra vita, prima o poi troverà soluzione. I ricercatori della Verità sono sicuri di trarre beneficio da ciò che ho imparato ai piedi del mio Maestro, se la perseguono.

La musica ha un affascinante potere di attrazione. Immagina quanto sia potente e magnetica la musica interiore della Corrente Sonora! Se sintonizziamo l'anima con l'Assoluto, la Musica interiore ci porterà lì.

Prendo atto della tua esperienza con la kundalini, che si è risvegliata senza che te ne accorgessi, e di cui sei riuscito a evitare l'effetto ripetendo i sacri Nomi caricati con la forza di volontà.

È sempre prudente ripetere i Nomi caricati che si rivelano utili contro qualsiasi fenomeno esterno. Non c'è bisogno di risvegliare questo potere serpentino, anzi è pericoloso. Per una spiegazione più esauriente, consulta "The Crown of life", dove questo argomento è trattato con attenzione a beneficio degli iniziati. Lo studio di questo libro amplierà la tua visione spirituale e sarà utile per il tuo progresso spirituale interiore.

I progressi limitati nella luce non devono scoraggiarti perché sono compensati da una grande benedizione come le affascinanti manifestazioni del Maestro nei tuoi sogni. Con la sua grazia migliorerai a tempo debito.

La sacra Corrente Sonora o il tintinnio delle campane che proviene da destra, è corretta e va ascoltata con attenzione. Si avvicinerà, si rafforzerà e alla fine giungerà dall'alto.

Bisogna seguire il principio guida di guardare minuziosamente e intensamente al centro di qualsiasi cosa si veda nell'intimo e di ascoltare la sacra Corrente Sonora che proviene dal lato destro, sia nella forma sia nella sostanza. Tutto il resto verrà a tempo debito con la sua grazia.

La difficoltà che sperimenti, causata dal ritiro delle correnti sensorie durante la meditazione relative al plesso solare, potrebbe essere attribuita a un disturbo gastrico, o anche al fatto che osservi il processo di ritiro. Accade quando rimane cosciente del corpo, che bisogna evitare ritirando l'attenzione al centro degli occhi e ripetendo mentalmente i Nomi caricati, molto molto lentamente, magari a intervalli, in modo da non disturbare lo sguardo interiore. Quando

riprendi la coscienza del corpo, fallo lentamente e non rientrare in modo brusco. Questo metodo eliminerà tutti questi rischi.

Ogni bellezza e gloria si trovano nell'intimo. Dobbiamo lavorare per la perfezione spirituale, il vero scopo di questa vita umana, con meditazioni regolari e fedeli sul santo Naam. Chi va piano va sano e va lontano. Prima della meditazione, per scrollarti di dosso l'indolenza, puoi fare un po' di esercizio fisico leggero o una passeggiata veloce. Il sonno o i pensieri erranti di solito si intromettono quando si lascia che lo sguardo interiore si allenti. La pratica rende perfetti.

Non essere scettico sul progresso interiore perché un simile atteggiamento lo ostacola. Sii certo che tutto viene registrato con cura dietro il velo e che tutti i tuoi sforzi sono a tuo favore dal punto di vista spirituale. Il pensiero è la chiave del successo. Il modello di pensiero dell'iniziato si modifica gradualmente quando sente la protezione generale e la guida del Potere del Maestro in tutte le sfere della vita.

Gli iniziati disciplinati mostrano raro amore e umiltà per assimilare le virtù nobilitanti.

Il ritiro delle correnti sensorie dal corpo sottostante con l'aiuto della ripetizione dei Nomi carichi o l'ascolto della sacra Corrente Sonora proveniente dal lato destro, è la caratteristica normale delle meditazioni. Per capire meglio: supponiamo che ci sia un tetto con cento scalini e che, se non si superano tutti i cento gradini, non si possa arrivare in cima, anche se si raggiunge il novantanovesimo. Siete sotto il tetto e non sopra. Man mano che ci si avvicina al tetto, c'è sempre più luce.

Similmente il ritiro delle correnti sensorie fino al centro degli occhi richiede la completa cessazione delle facoltà esteriori e la focalizzazione dell'attenzione al centro tra e dietro le sopracciglia.

Occorre intraprendere questo metodo sacro in uno stato di sforzo senza tensione. Se sei completamente concentrato nel centro degli occhi e non osservi il processo di ritiro, scoprirai che ti ritirerai completamente con uno sforzo minimo o nullo da parte tua, senza che te ne accorga, proprio come togliere un capello dal burro. Quando ti ritiri in modo completo o anche solo parziale, guarda al centro di ciò che vedi di fronte a te; bisogna calmare l'intelletto finché non si apre la visione interiore.

Vedi il cielo con le stelle. Ora devi agire come da istruzioni già trasmesse nella lettera precedente. Spero che tu non distrugga le mie lettere. Un discepolo non dovrebbe mai essere soddisfatto finché non contatta il Maestro interiore, a faccia a faccia, nella sua Forma luminosa e non gli parla come si fa di solito esteriormente. Raccogli tutti i pensieri per raggiungere questo scopo, il più presto possibile, perché solo allora le preoccupazioni avranno fine. Tutte le domande, qualunque sia il loro numero, troveranno risposte e saranno di tua completa soddisfazione. Finché non si raggiunge questo stadio, si è lungo la Via.

Per quanto riguarda i sogni inquietanti, non preoccuparti. Non sono il risultato della meditazione.

Al momento dell'iniziazione hai visto la luce bianca, le stelle e hai udito con veemenza il Suono. Ti è stato chiesto di svilupparli ulteriormente dedicando tempo regolare alla meditazione con amore e devozione, che sono le chiavi del successo sulla Via divina, e anche di presentare, come fanno tutti gli altri, un diario regolare. Non rispettando queste istruzioni, hai perso la possibilità di assicurarti la guida del Maestro, necessaria a ogni passo.

Così, obbedendo ai dettami della mente, se uno trova da ridire sulla Scienza della Natura, puoi giudicare per conto tuo fino a che punto è giustificabile. Bisogna assestare la mente sulla Via.

Hai menzionato solo di aver eseguito la ripetizione dei cinque Nomi. Se avessi inviato i diari, anche in bianco, e avessi dichiarato le difficoltà, tutte le difficoltà e problematiche sarebbero state portate alla tua attenzione per un'ulteriore guida.

Molti casi di insuccesso in meditazione sono dovuti a mancanza di accuratezza nel metodo, alla mancanza di amore e di devozione, al fatto che non si segue una dieta adeguata, alla combinazione di altri metodi o esercizi. Tutti gli errori provengono dal discepolo. Questo è il modo per rinascere ed entrare nel Regno di Dio. "Impara a morire per cominciare a vivere", è ciò che hanno insegnato Cristo e tutti gli altri Maestri. Sei fortunato ad essere stato posto sulla Via di Dio. Se sei disposto a seguirla con sincerità, con piena fiducia nel Maestro, per grazia del Maestro, il Potere del Maestro ti darà tutto l'aiuto possibile. Inizia inviando i diari in cui specificando se ti attieni alla dieta vegetariana. Avrai sicuramente pace e beatitudine, la tua vita cambierà. Se, invece, hai deciso di seguire qualche altro tipo di meditazione, sei libero di farlo. I miei migliori auguri, comunque, saranno sempre con te. Se dopo aver provato altri metodi, ti senti incline a tornare sul Sentiero dei Maestri, le mie braccia saranno aperte per riceverti. Il Potere del Maestro è sopra di te e non ti lascerà né ti abbandonerà mai, sino alla fine del mondo.

Occorre penetrare la luce interiore concentrando lo sguardo con attenzione al suo centro, poi essa si rafforzerà ed esploderà per darti un'ulteriore via d'accesso. Similmente bisogna ascoltare con attenzione la Corrente Sonora proveniente dal lato destro, meglio stando seduti sui piedi. La dispersione della mente si attenuerà se imparerai ad applicare un'attenzione concentrata per guardare e ascoltare dentro di te.

La luce e il suono sono così possenti che, una volta assorbiti, la mente si acquieta. Puoi recitare una preghiera prima di meditare creando un'aura che ti circonderà e sentirai con grande gioia la presenza del Maestro. Per favore ricorda che la mente, di per sé, è

inerte e prende vita dallo spirito che, nel momento in cui viene sintonizzata con le manifestazioni interiori, diventa calma.

I preziosi momenti della vita terrena trascorsi nelle pratiche spirituali contano molto per l'eventuale emancipazione dalla Ruota. Sii regolare e amorevolmente dedito alle sante meditazioni, perché questo è il perno centrale attorno al quale ruota l'intero insegnamento sacro e tramite cui viene garantito uno sviluppo globale dell'anima.

Sono felice che tu sia benedetto da meditazioni stabili e che veda nell'intimo luci celestiali e ascolti suoni melodiosi di campane. Il Suono non si attenua, come hai detto, ma l'attenzione si allenta mentre se è focalizzata, senza alcuna preoccupazione o pensiero per il corpo sottostante o per il mondo esterno, scoprirai che la Corrente Sonora diventerà più forte, si avvicinerà e alla fine attirerà l'anima interiormente alla Forma radiante del Maestro. Si può superare la dispersione della mente con un'attenzione concentrata e con l'assorbimento nel sacro Shabd.

Sono lieto che ti dedichi con amore alle sacre meditazioni, con il risultato che sei benedetto dalla luce divina e dalla sacra Corrente Sonora della grande campana. Il fatto che il viso diventi parzialmente insensibile durante la meditazione è naturale, poiché le correnti sensorie dal corpo sottostante si ritirano verso il centro degli occhi con la ripetizione delle Parole sacre.

È un lieto auspicio e non va temuto perché se imparerai la tecnica sacra di concentrarti completamente al centro degli occhi, non

sentirai nulla con la grazia del Maestro. Sarà utile suddividere ogni giorno un tempo uguale per entrambe le pratiche, e in questo modo le meditazioni si stabilizzeranno presto.

Sono felice che tu stia godendo della rara beatitudine della meditazione spirituale. I preziosi momenti della vita terrena trascorsi in meditazione sono utilizzati al meglio e contano molto per l'emancipazione finale dalla Ruota.

Le interruzioni o l'assenza di esperienze interiori percepibili in meditazione si possono attribuite in alcuni casi a qualche imprecisione da parte del discepolo o a una salute cagionevole, che costituisce un ostacolo al progresso interiore.

Ti renderai conto che il progresso interiore è possibile soprattutto con meditazioni ininterrotte e serene, che devono essere sature di profonda fede e di amorevole devozione.

Il rimorso o il risentimento porta confusione e disturbo. L'amore è la risposta sicura a tutti i problemi.

Riposa nella sua volontà, nella sua benevolenza e attendi con pazienza la grazia che è ormai a portata di mano. Sii certo che tutto viene conteggiato dietro il velo e che il Maestro interiore è desideroso di riceverti nell'intimo.

Prendo atto della tua fede, della tua determinazione a procedere sul Sentiero e della tua lotta per trovare il tempo di dedicarti alla Via con regolarità. Fai un altro tentativo di procedere con costanza sul Sentiero e strappa un po' di tempo alle ore di lavoro per ricominciare

le pratiche, aumentandole gradualmente quando sarai regolare. Una volta iniziato, scoprirai che il tempo così dedicato raramente interferisce con i doveri ordinari della vita, la salute o il benessere.

Sono lieto di sapere che sei riuscito a dedicare circa due ore alla meditazione e che hai intenzione di aumentarle. Per esercitare il controllo sulla mente, la meditazione è il rimedio migliore. Le prime ore del mattino sono le più adatte alla meditazione, poiché tutti i pensieri si placano durante il riposo notturno e il cibo è stato digerito. Il ronzio che senti, è un suono inferiore. Se ascolti con attenzione, percepirai suoni più alti, più dolci ed edificanti.

Affermi di non avere altro obiettivo o scopo se non quello di attraversare la luce che sperimenti nell'intimo. Il modo giusto per attraversare la luce è guardare con penetrazione al centro della luce o di qualsiasi cosa tu veda. Non dipende dal tuo sforzo attraversare la luce, bensì affidati al Potere del Maestro che ti dischiude la via. In questo modo, anche la tua mente sarà controllata. La mente sfugge solo quando allenti la concentrazione interiore.

Man mano che l'anima procede sul Sentiero spirituale, la facoltà di guardare precede quella di sentire: la luce è più veloce del suono.

Il risveglio dell'energia di kundalini durante la posizione rilassata e reclinata subito dopo la meditazione può essere attribuito alla consapevolezza della respirazione in atto nel corpo. Capirai che se durante la meditazione percepisci il processo di respirazione o il ritiro del corpo sottostante, andrai incontro a questi rischi; per questo è

necessario essere completamente concentrati sul centro degli occhi ignorando il corpo sottostante, il respiro, il battito cardiaco, eccetera. È l'attenzione distratta a causare questi inconvenienti e, in quanto tale, va sostituita con un'attenzione amorevole al centro degli occhi.

La pratica della meditazione dovrebbe essere un processo facile, naturale e piacevole, in cui puoi rimanere seduto per molte ore. Cerca quindi di evitare crisi di fede che distolgono i pensieri dal Sentiero fino a quando non sarai progredito a sufficienza e non sarai diventato forte nell'intimo, in modo da diventare immune dagli impulsi dannosi e da riuscire a irradiare pensieri e motivazioni amorevoli. È un periodo in cui bisogna essere molto vigili. Quindi, per favore, continua con fede e regolarità. Il Potere del Maestro è sopra di te ed offre tutto l'aiuto possibile.

Gli iniziati dovrebbero riporre le aspirazioni nel sempre presente e misericordioso Potere del Maestro, che estende ogni amorevole guida e protezione in tutte le sfere della vita.

La vera religione o spiritualità consiste nel collegare l'anima con l'Anima Universale nel suo gioco manifesto di Luce e Suono all'interno del tempio del corpo umano fatto da Dio. Più lo spirito si ritira dall'esterno e trascende i propri limiti (fisico, astrale e causale), più ha esperienze dei fenomeni spirituali, con la grazia del Maestro.

Si dovrebbe sempre seguire il principio aureo di penetrare attraverso il centro di qualsiasi cosa si veda nell'intimo, aggiungendo la ripetizione mentale dei Nomi caricati a intervalli. Tutto il resto verrà a tempo debito. A volte è la tendenza ad afferrare a farti cadere perché altrimenti, quando sei del tutto concentrato, senza pensare di avere una cosa o un'altra, sei miracolosamente condotto nell'intimo con la grazia del Maestro. Il sacro Shabd che cresce in intensità, è un bene. Se, tuttavia, ti senti sopraffatti da esso e desideri attenuarne

l'effetto, puoi ricorrere al Simran in quel momento e la sua intensità diminuirà.

Ti prego di notare che, mentre ti ritiri per dormire, dovresti semplicemente tenere lo sguardo interiore dolcemente fisso nel centro degli occhi e rilassarti completamente, riponendo tutte le speranze e le aspirazioni nel misericordioso Potere del Maestro che lavora sopra di te per benedirti con un sonno sano e ristoratore. Non solo ti garantirà una pace rilassante, ma le rivelazioni interiori potranno anche aumentare durante lo stato di sogno con la sua grazia.

Hai avuto il privilegio di sperimentare la morte virtuale mentre sei in vita, con la grazia del Maestro e hai la fortuna di testimoniare questa sublime Verità.

Noto che le tue meditazioni sono statiche. Potrebbe essere dovuto a turbamenti di carattere familiare e all'impossibilità di dedicare tempo regolare alle pratiche sacre. A volte queste cose si presentano e richiedono aggiustamenti karmici. Per favore, sii più scrupoloso nella devozione interiore e abbi fede nel misericordioso Potere del Maestro.

Il Surat Shabd Yoga dei Maestri è un dono del Signore ed è gratuito come tutti gli altri doni della natura. Agendo nel mondo fisico, è necessario rivestire questi principi con il miglior linguaggio possibile per far capire agli altri la parte teorica.

È una Scienza, una Scienza esatta dalle vibrazioni d'Amore.

L'ascolto della Corrente Sonora è una pratica separata. Durante questa pratica non è necessario ripetere i Nomi sacri né fissare lo sguardo interiore, ma solo ascoltare attentamente, nella parte posteriore delle sopracciglia con il Suono proveniente dal lato destro, senza seguirlo fino al luogo da cui proviene. Il Suono si avvicinerà, si rafforzerà e alla fine giungerà dall'alto per trascinare la tua anima verso le regioni superiori.

Durante la meditazione tutto il corpo diventa insensibile, ma non devi prestarvi attenzione; se lo fai, sentirai dolore. Il tuo compito è quello di guardare in modo penetrante ciò che vedi nell'intimo. Potrai avere molte esperienze interiormente. Devi continuare a ripetere i Nomi sacri quando vedi qualsiasi figura. Se quella Forma rimane davanti alla ripetizione, rendile omaggio.

Le anime che percorrono lo stesso Sentiero sviluppano in modo naturale affinità tra loro. Quelli che si amano, sono molto cari al Maestro. Questo amore reciproco dovrebbe permetterti di sviluppare l'amore per il Maestro e non interferirà in alcun modo tra di voi.

Inoltre, bisogna essere molto cauti nell'evitare di cadere nei piaceri carnali perché ciò oscura la visione interiore.

Fai attenzione che la luce in te, non si offuschi. Sono felice che tu sia regolare nelle pratiche spirituali e che stia facendo progressi sul Sentiero.

Sono contento delle tue meditazioni regolari, che sono state benedette dalle manifestazioni celestiali delle luci divine e da scene di varia natura, dopo aver superato completamente la coscienza corporea, con la grazia del Maestro.

I disturbi casuali di malattie o doveri esterni non devono preoccuparti perché sono la normale routine della vita. Si impara a nuotare nell'acqua. È l'amorevole devozione interiore per il

misericordioso Potere del Maestro a emancipare l'anima, e con la sua grazia si è benedetti da un sereno distacco.

La completa rinuncia nell'intimo attraverso l'abbandono alla sua Volontà, è la chiave per compiacerlo e ottenere la sua grazia.

Non bisogna ascoltare il suono sul lato sinistro e, qualora persista, toglie il pollice sinistro. Influisce negativamente sul progresso.

Il santo Naam è la panacea per tutti i mali, fisici, mentali e spirituali. Le medicine agiscono e aiutano il corpo fisico, ma una vita armoniosa, satura di sublime pietà è possibile solo con una meditazione regolare e fedele. Ti consiglio di tenere il diario introspettivo che sarà ancora più utile per il progresso interiore.

Dovresti inviarlo ogni tre mesi per chiedere consiglio, se necessario.

Sono felice che tu stia vivendo le esperienze meravigliose di cui parli nella lettera. Ogni cosa viene incontro a quelli che sono sulla Via per risvegliare una visione più elevata, in modo che il discepolo possa vedere il Potere di Dio all'opera attraverso tutto. Per costoro ci sono libri nei ruscelli e sermoni nelle pietre.

La chiave del progresso spirituale interiore è sviluppare l'abitudine di guardare intensamente al centro di qualsiasi cosa si veda e di ascoltare la sacra Corrente Sonora proveniente dal lato destro, con attenzione ininterrotta e devozione unica. Tutto il resto verrà con la grazia del Maestro.

La cooperazione amorevole nel dedicare tempo regolare alle sacre meditazioni è il miglior dono che un discepolo bambino possa presentare al Maestro. Un aspirante spirituale pienamente sviluppato e illuminato è una risorsa, un esempio per gli altri. Può portare il

Vangelo dell'Amore e della Verità sotto la benevola protezione del Maestro vivente.

Il risultato inevitabile delle tue meditazioni devote è che sei benedetto dalla saggezza divina e apprezzi la grandezza della grazia del Maestro. In effetti, il discepolo bambino disciplinato è pieno di gratitudine per le innumerevoli benedizioni che gli toccano in sorte sotto la guida protettiva del Maestro vivente. L'umiltà reverenziale è la chiave per assimilare meglio la grazia divina e godere della vita terrena nella sua pienezza. L'ego è l'elemento principale della mente e, con la benevola grazia del Maestro, può essere superato sintonizzando la propria anima con il santo Naam interiore, fonte della beatitudine e dell'armonia.

I pensieri dispersi che balenano nella mente in varie sfere di vibrazioni mentali, si annidano come reazione al progresso spirituale interiore, quando si avanza sul santo Sentiero sotto la guida divina del Maestro.

Ti puoi immergere con serenità nella rimembranza amorevole del Maestro e porti con cura ai suoi piedi. Gli iniziati disciplinati trovano la grazia divina sempre a portata di mano e sentono incessantemente la sua amorevole presenza celeste sintonizzando l'attenzione sui suoi santi piedi.

Sono lieto di sapere che hai visto le stelle, il sole e la luna nonché la forma del Maestro, e hai sentito il suono della conchiglia. In futuro, quando vedi le stelle, cerca di scegliere la grande stella e fissa lo sguardo interiore nel suo centro. Diventerà sempre più luminosa e alla fine esploderà per darti un'ulteriore via d'accesso. Se, invece, vedi il sole e la luna dentro di te, guarda nel centro di essi. Anche questo ti darà la possibilità di innalzarti. In ogni caso, nel momento in cui vedi la Forma del Maestro dentro di te, assorbili dolcemente in essa tanto da dimenticare te stesso. Questo svilupperà in te la ricettività e il Maestro ti parlerà come fa esteriormente.

Questa scienza ha solo un aspetto pratico. Dio è l'Assoluto, che finora nessuno ha visto. Quando venne all'esistenza, diventò il principio di Luce e Suono. Puoi vedere la luce quando l'occhio diventa singolo. "Se il tuo occhio sarà singolo, tutto il tuo corpo sarà pieno di luce".

E puoi sentire la sua voce quando l'orecchio interiore è aperto. L'ABC degli insegnamenti del Maestro inizia nel momento in cui ci si eleva al di sopra della coscienza corporea. Nessuno può elevarsi per conto suo al di sopra della coscienza corporea, ma solo attraverso la grazia di un Maestro competente.

Esiste un solo Dio e una sola via per raggiungerlo. Esiste una Scienza completa e definita, la più antica fra le antiche, la più naturale, che è l'aspetto pratico di tutte le religioni del mondo, nate dalle scritture. Questa scienza, la più rara di tutte, si chiama *Para Vidya*, che ha un unico aspetto pratico ed è l'unica Via verso Dio durante la vita. Oggi è chiamata Sant Mat. I Maestri del passato non possono essere d'aiuto, perché l'uomo ha bisogno di un uomo vivente per capire cose che non si possono seguire con la semplice teoria.

È quindi necessario rivolgersi a un Maestro vivente per apprendere il lato pratico. Se l'esperienza dei Maestri del passato non diventa la nostra esperienza, non possiamo fare nulla.

Sei fortunato ad essere stato accettato e iniziato nei misteri dell'Aldilà. Sii certo che ogni sforzo profuso per le pratiche spirituali viene accreditato sul tuo conto per il progresso. La sacra ripetizione dei Nomi caricati ti benedirà con sublime serenità e beatitudine. A tempo debito, la visione interiore si aprirà per contemplare la luce di Dio e ascoltare la sacra Corrente Sonora di Dio.

Le sante Parole caricate portano con sé l'impulso di vita del Maestro e la loro ripetizione con profonda fede e devozione alimentano l'anima con una coscienza graduale e lasciano su di essa impressioni indelebili. Anche se non riesci a vedere nulla nell'intimo in meditazione, dovresti ricorrere a un Simran concentrato, che sarà

come dissodare il terreno per prepararlo al raccolto della spiritualità, il quale sarà innaffiato con la benevola misericordia del Maestro. Il sacro seme dell'iniziazione fruttificherà a tempo debito.

Incontra il Maestro nell'intimo, parla con lui a faccia a faccia, mano mano che avanzi sul Sentiero, e d'ora in poi sii certo della sua grazia, guida e protezione ovunque tu vada, anche all'altro capo della terra, sin dall'iniziazione.

Chi ha accesso interiormente, può leggere con facilità il proprio destino. Per lui è un libro aperto.

È rincuorante notare che ti dedichi con regolarità alle meditazioni spirituali. Di conseguenza, sei stato benedetto con le forti luci bianche divine e per due volte con l'affascinante Forma radiante del misericordioso Maestro, con la sua grazia.

Per favore guarda con attenzione negli occhi lucenti e nella fronte del Maestro e ripeti mentalmente i sacri Nomi caricati, molto molto lentamente, in modo che lo sguardo interiore non sia disturbato. E se la Forma rimane durante la ripetizione, sappi con certezza che è amica e ti sarà d'aiuto nel viaggio interiore verso le regioni della beatitudine e dell'armonia incondizionate.

L'ascolto della sacra Corrente Sonora della grande campana è altrettanto di buon auspicio e degno di nota, poiché ogni tocco eleva ed ispira.

Ti prego di ascoltarla con attenzione rapita; si avvicinerà, si rafforzerà e alla fine giungerà dall'alto.

Progredirai spiritualmente con la grazia del Maestro. Sarai lieto di sapere che per gli iniziati è necessario sedersi in completo silenzio, affidandosi completamente al Maestro, mentre tutto il resto verrà a suo tempo con la sua grazia.

Ogni sforzo messo da parte per la disciplina spirituale conta in modo positivo per il progresso interiore. Il risultato complessivo della tua devozione darà ottimi frutti a tempo debito e al momento opportuno, con la grazia del Maestro.

La Parola costituisce un legame di connessione tra l'uomo e Dio. Così ogni corpo è la dimora dell'Onnipotente. È il santo Naam, la Parola che permea tutti i pori del corpo.

Con l'aiuto del Naam possiamo ritornare sui nostri passi verso la Fonte dalla quale siamo scaturiti. Si può definire la Parola come la corrente spirituale che emana dall'Essere Supremo.

È l'unica Via per arrivare a Dio. Non ce n'è altra.

Non devi essere turbato o scoraggiato, piuttosto riponi tutte le speranze nel Potere del Maestro che opera sopra di te. Nel frattempo, fai del tuo meglio per contribuire alla grande causa. Dobbiamo adoperarci al massimo e lasciare il resto a lui. La ruota del karma va avanti irresistibilmente. Le uniche cose che possono attenuarne l'effetto, sono il Bhajan e il Simran. Quando sei impegnato nelle pratiche spirituali, dedicati ad esse a tempo pieno e con tutto il cuore. Quando non mediti, sforzati con serietà nella giusta direzione per lo scopo che ti sei prefisso.

Non c'è nulla di male se vedi il Maestro Sawan Singh Ji in meditazione. Lo stesso Potere opera in entrambe le forme. A volte appare solo la prima forma, altre volte la seconda, che può essere il

Maestro attuale, o entrambe appaiono insieme. Dedica regolarmente tempo alle pratiche spirituali, in modo da penetrare la luce e andare avanti. Il Potere del Maestro sta lavorando sopra di te e ti porgerà ogni possibile aiuto.

È del tutto errato pensare che non si possa progredire spiritualmente in meditazione prima di almeno cinque anni. Chi non è pronto, non viene condotto dal misericordioso Maestro vivente né viene iniziato nei misteri dell'Aldilà.

In ogni caso il progresso può variare secondo il passato; alcuni riescono a progredire più rapidamente, mentre altri rimangono indietro.

Ma c'è speranza per tutti. È un programma semplice, per quanto impegnativo, reso più interessante e più agevole dalla grazia del Maestro.

Sono felice che tu riesca a superare il sonno in meditazione. Quando si cresce spiritualmente, la coscienza interiore aumenta in modo considerevole, il discepolo bambino viene benedetto dal risveglio interiore e si supera il sonno.

Sono lieto che ti stia sforzando di perseguire diligentemente il tuo obiettivo. La regolarità, la serietà e l'accuratezza, unite al desiderio e all'anelito interiore, sono i fattori che aiutano ad avvicinarsi al Maestro interiore.

Apprezzo molto il tuo desiderio, ma resta il fatto che Lui, il Sommo nell'intimo, ti benedirà sicuramente al momento giusto, quando lo riterrà opportuno.

Sono lieto di notare che stai seguendo alla lettera le sacre istruzioni. Finora sei riuscito a guardare al centro del velo oscuro e il prossimo passo è quello di calmare i pensieri. Ci vorrà uno sforzo.

Ti accorgerai che quando l'attenzione è completamente concentrata su questo centro e tutti i pensieri errabondi sono controllati dalla ripetizione mentale dei Nomi caricati, dall'alto giunge un travolgente calore interiore che si moltiplica in abbondanza e uno avverte una devozione sempre più accesa per le sante meditazioni. Un campo ben coltivato e ben arato produrrà un ricco raccolto se innaffiato con l'acqua dell'amorevole devozione e dell'umile supplica.

È sempre meglio evitare la compagnia di quelli che hanno la tendenza a spegnere il tuo autentico desiderio spirituale. Ti prego di continuare con amore e, in caso di difficoltà, non esitare a scrivermi.

Per favore non scoraggiarti. Quando vuoi estraniarti l'ambiente, il modo migliore è distogliere l'attenzione e dedicarti completamente al Simran o alla Corrente Sonora. Se lo farai, i disturbi esterni non ti impressioneranno. Un'atmosfera favorevole è utile per le pratiche spirituali.

È davvero un giorno felice per un iniziato incontrare la Forma radiante del Maestro interiore. L'ingiunzione da parte del Maestro di meditazioni regolari e l'enfasi sulla necessità di vivere una vita di amore e purezza hanno lo scopo di facilitare la strada agli iniziati. Non saranno i loro sforzi a portare al successo il compito in salita,

ma l'abbandono amorevole, volenteroso e fedele con cui si siedono e obbediscono alle istruzioni.

Il Naam o Parola è dentro di te e bisogna contattarlo nell'intimo. L'osservanza di rituali esteriori e il compimento delle cosiddette azioni meritorie non possono essere di alcun aiuto a questo proposito. Il Tesoro incalcolabile della Divinità è nascosto nell'intimo, eppure lo cerchiamo all'esterno e quindi tutti i nostri sforzi sono vani.

È il risultato inevitabile delle tue meditazioni devote a benedirti con la saggezza divina e l'apprezzamento per la grandiosità della grazia del Maestro. In effetti, il discepolo bambino disciplinato è colmo di una gratitudine che ispira soggezione per le innumerevoli benedizioni che gli vengono elargite sotto la guida protettiva del Maestro vivente.

L'umiltà reverenziale è la chiave per assimilare maggiormente l'elemento divino della mente e, con la grazia del Maestro, può essere superata sintonizzando l'anima con il santo Naam interiore, fonte di beatitudine e armonia.

Il misericordioso Potere del Maestro è il tuo compagno costante e più vicino; riconosce sempre la tua gratitudine. È lo sguardo amorevole della madre a infondere l'amore nel bambino attraverso gli occhi, mentre quest'ultimo lo ricambia per godere di una beatitudine perpetua. La tua crescente ricettività è un felice preludio a maggiori realizzazioni, a tempo debito, con la grazia del Maestro.

Durante la meditazione è necessario mettere a tacere i pensieri. Il silenzio dell'intelletto è l'ultimo chiodo della bara. Non devi desiderare di avere una cosa o un'altra. Basta sedersi alla porta e

aspettare. Il silenzio sublime si ottiene meglio e facilmente affidandosi con amore e umiltà al benevolo Potere del Maestro affinché conceda e benedica tutto ciò che ritiene opportuno. Questo potere benigno è incessantemente con te ed è consapevole dei tuoi sforzi.

Ma finché sei consapevole di essere tu l'artefice, ti ostacoli da solo e quando annulli te stesso nel gioco dell'amore, Lui si rivelerà sotto forma di manifestazioni celestiali di luce divina e di sacra Corrente sonora.

È come invitare qualcuno a entrare nella stanza mentre blocchi il passaggio stando sulla soglia.

Senti intorpidimento o rigidità nel corpo durante la pratica del Simran? Se sì, è altrettanto importante eliminarlo. Le correnti sensorie provenienti dal corpo sottostante vengono ritirate delicatamente verso il centro degli occhi, non tramite gli sforzi singoli del discepolo, ma in virtù della grazia amorevole del Potere del Maestro che opera sopra di lui. Non osservare il processo di ritiro nel corpo, ma tieni lo sguardo interiore costantemente fisso al centro di ciò che vedi davanti a te. La pratica del Simran è, in effetti, un processo lento, eppure una volta stabilizzato con la grazia del Maestro, si raggiunge la concentrazione al centro degli occhi senza alcuno sforzo particolare.

Sarai d'accordo che contano la devozione amorevole e il grido angoscioso dell'anima nel momento in cui uno invoca la misericordia e riesce a sintonizzarsi.

Spero che continuerai con costanza, amore a dedicare tempo alle pratiche spirituali con fede e devozione, affidandoti completamente al Potere del Maestro sopra di te. Progredirai di più.

Il Potere del Maestro è sempre tuo compagno nella buona e nella cattiva sorte. Perciò, in tutte le faccende fa' ciò che puoi e lascia a lui

il resto; cerca di non sentirti irritato o scoraggiato. Il Potere del Maestro ti offrirà tutto l'aiuto e la protezione possibili.

Spesso le cattive condizioni di salute non permettono di meditare in modo adeguato. Questi periodi intervengono nella liquidazione del karma passato, ma la loro gravità e durata sono attenuate notevolmente con la grazia del Maestro.

Non essere scettico sul tuo progresso, piuttosto sii allegro. Stai facendo il tuo lavoro e dedichi tempo regolare alla meditazione. Ogni tassello che viene posto in essere per la costruzione dell'edificio spirituale ha un valore e, a lungo andare, sarà a tuo favore.

La liquidazione karmica è in effetti un fattore essenziale, per il quale agli iniziati amorevoli si sottolinea l'importanza di una vita disciplinata, satura di amorevole umiltà e pietà. Sarai benedetto con una grazia crescente da parte del Potere del Maestro.

L'eredità spirituale conta molto per il progresso interiore di ognuno, ma gli sforzi sinceri e persistenti compiuti sotto la guida protettiva del Maestro vivente non sono mai vani e, a tempo debito, portano molti frutti, e anche in abbondanza. Sappi con certezza che tutto viene registrato dietro il velo e che il misericordioso Potere del Maestro è pienamente consapevole delle tue intime aspirazioni.

L'esperienza diretta che riceviamo, attraverso la clemenza e la grazia di un vero Santo, è di per sé la soluzione al problema della morte.

“Se non nascete di nuovo, non potete entrare nel Regno dei Cieli”. Nascere di nuovo significa quindi lasciare il corpo ed entrare nell'Aldilà, dal fisico all'astrale. La nostra gioia non conoscerà limiti

quando entreremo in possesso di un segreto che ha sconcertato l'uomo per tanti secoli.

L'Ambrosia divina si può avere tramite l'inversione e non da qualche parte nel mondo esterno. La si può trovare solo trascendendo nelle regioni spirituali al di sopra del corpo fisico.

Sono lieto che ti dedichi con amore alle sacre meditazioni e che tu sia benedetto da vari colori e luci nell'intimo. Non hai detto quale suono senti.

Dio risiede nell'intimo, quindi dobbiamo sbirciare dentro di noi se vogliamo incontrarlo, sperimentarlo e ricevere le sue benedizioni. Non possiamo ascoltarne la voce senza allontanarci dal tumulto del mondo e senza entrare nel profondo silenzio interiore dell'anima.

Perciò ti chiedo di guardare e fissare con desiderio il cuore, con il silenzio nel cuore, con il silenzio dell'anima e senza pensare a questo mondo o al prossimo. La grazia di Dio scenderà su di te e la concentrazione si trasformerà in qualche visione; Lui si rivelerà a te e lo troverai, anzi lo vedrai dentro di te!

Durante le pratiche spirituali non bisogna fare alcuno sforzo sugli occhi o sulla fronte, né essere consapevoli della respirazione nel corpo. Il Maestro è molto contento quando i figli progrediscono nell'intimo. È sempre presente con gli iniziati ed è felice di estendere

la sua grazia e le sue benedizioni al cuore dei figli ricettivi. Desidera che tutti i figli si avvicinino a lui in questa vita.

Con il continuo progresso spirituale nello sviluppo interiore, le cose esterne diventano meno preoccupanti. Ricorda che gli eventi vanno e vengono. Lo sviluppo interiore, man mano che procede, eclissa gradualmente le tentazioni fisiche. Uno comincia a fare le cose per portare avanti l'ideale superiore sempre davanti a lui, la cui realizzazione diventa una vocazione che assorbe totalmente la vita. Le cose che favoriscono il progresso superiore, ci riempiono di gioia.

Fortunati sono i pochi eletti che vengono resi strumentali nel Progetto divino.

Dobbiamo cercare come un pellegrino sincero. La meditazione porta alla realizzazione di Dio. Fortunati e benedetti sono quelli che si abbandonano alla volontà di Dio. Bisogna essere un vero ricercatore di Dio. Tutto il resto non ha importanza.

Sono dispiaciuto per la tua recente malattia, e altrettanto lieto di apprendere che ti stai riprendendo rapidamente con la grazia del Maestro.

I disturbi fisici hanno una causa e si presentano come risultato della reazione del karma passato in attesa di liquidazione. I devoti disciplinati passano indenni e ne escono allegramente con la grazia del Maestro.

Sono felice che tu non abbia perso terreno e che stia nuovamente ascoltando la sacra Corrente Sonora delle campane, che è incessantemente tua compagna. La Melodia divina è il potere di sostegno e sintonizzare la propria attenzione con essa garantisce infinita beatitudine e armonia.

La rimembranza del Maestro, giorno e notte, è utilissima. Ma non bisogna trascurare di dedicare regolarmente tempo alla meditazione in modo accurato. Le pratiche spirituali sono necessarie per procedere sul Sentiero e per diventare sempre più ricettivi alla grazia e alle benedizioni del Maestro.

È un bene che tu sia stato iniziato. Le sacre Parole caricate che ti sono state trasmesse, sono altamente efficaci e il loro Simran, con una fede profonda, ha un profondo significato.

Le esperienze spirituali interiori sono invariabilmente concesse al futuro discepolo per incominciare e sono possibili al cento per cento solo se il bambino discepolo impara a placare il chiacchiericcio mentale e a guardare con dolcezza, penetrazione al centro degli occhi. Non devi aggrapparti a nulla e segui le istruzioni allegate alla presente per orientarti.

Il tempo che dedichi alla meditazione, deve essere esclusivamente consacrato al Maestro. Con amorevole abbandono e distensione dedica con regolarità tempo alle pratiche spirituali, con fede e serietà, il che è essenziale.

Spero che attenendoti a queste cose, inizierai a progredire. Non c'è nulla di cui scoraggiarsi. Se gli altri progrediscono sulla Via con la grazia del Maestro, perché tu no?

Essere un iniziato non è sufficiente. Bisogna dedicarsi regolarmente alla meditazione e svilupparsi di giorno in giorno. La mancanza di progresso spirituale e la lontananza dai contatti in cui si

alimenta tale progresso interiore, sono fattori che possono portare a un atteggiamento negativo sotto influenze non congeniali.

Una pratica regolare e sincera porterà più risultati di giorno in giorno e, a tempo debito, contemplerai le stelle nel cielo. Non devi preoccuparti di nessun problema esterno. Apprezzo il tuo atteggiamento di considerare il tempo della meditazione più importante delle faccende economiche.

Questi suoni attireranno la tua anima nell'Aldilà e a volte ti porteranno alla presenza del Maestro interiore.

Lascia che ci sia pace in casa, perché una casa tranquilla contribuisce molto al buon esito nelle pratiche spirituali. Anche le api volano attorno a una casa rumorosa per disturbare l'equilibrio della mente. Sono felice che tu stia progredendo. Ho amore per te. Ogni padre farà tutto il possibile per far sì che i figli siano in pace.

Pratiche regolari con tutto l'amore e la devozione per il Maestro ti daranno un progresso splendido di giorno in giorno.

Per quanto riguarda l'apertura della visione interiore, è necessario che ti ritiri dal corpo. Per questo devi fissare lo sguardo interiore in modo penetrante nell'oscurità tra e dietro gli occhi, senza essere cosciente del processo che si svolge nel corpo sottostante e ignorando l'ambiente esterno. Se ti attieni a questa pratica con accuratezza, vedrai la luce del cielo dentro di te. Il Potere del Maestro è sempre con il devoto e gli offre tutto l'aiuto possibile, di cui stai

diventando consapevole. Questo Potere non ti abbandonerà mai. Apprezzo molto il tuo amore.

Quando ascolti il Suono, non devi seguirlo per rintracciarne la fonte, perché in questo modo si dissolve. Devi solo continuare ad ascoltare con attenzione, concentrandoti sugli occhi. Si avvicinerà, si rafforzerà e alla fine verrà dall'alto. Bisogna penetrare amorevolmente la luce interiore fissandone al centro lo sguardo con attenzione. Diventerà ancora più luminosa ed esploderà per darti un'ulteriore via d'accesso con la grazia del Maestro.

Ti prego di dedicarti amorevolmente alle sante meditazioni con profonda fede e sacra serietà. Il Potere del Maestro, che lavora senza posa sopra di noi, ti offrirà tutto l'aiuto, la grazia e la protezione possibili.

È possibile che presto sarai benedetto con la manifestazione della Forma radiante del Maestro in una luce abbagliante. Procedi amorevolmente nel Simran con serietà. Non hai detto quale suono senti della sacra Corrente Sonora nell'intimo.

L'ascolto della Corrente Sonora proveniente dal lato destro è altrettanto importante e bisogna dedicare lo stesso tempo. È la Corrente di Vita udibile e la devozione regolare al suo ascolto ti benedirà ulteriormente con una pace e una serenità incalcolabili.

I periodi di aridità in meditazione che a volte l'aspirante spirituale sperimenta, sono una benedizione mascherata quando la devozione interiore viene promossa per un passo più alto. Non preoccuparti, piuttosto dedicati seriamente alle sante meditazioni con rinnovato zelo e vigore. Il misericordioso Potere del Maestro ti offrirà tutto l'aiuto, la grazia e la protezione possibili.

Devi rilassarti dolcemente al centro degli occhi e attendere con pazienza e costanza. Capita a volte che, quando gli iniziati diventano più intensi nel desiderare una cosa o un'altra, intervengano questi periodi di aridità. Non c'è bisogno di preoccuparsi.

I cinque Nomi sacri sono caricati e portano con sé l'impulso di vita del Maestro. La loro ripetizione, con profonda fede e devozione, invocherà la sua misericordia e le sue benedizioni.

Sono felice che tu stia facendo progressi e che il Maestro interiore ti stia aiutando sotto ogni aspetto. Ti auguro di ritirarti quotidianamente nell'intimo e di vedere la luce del cielo e la luce del Maestro. La pratica regolare quotidiana ti farà progredire. L'unica cosa da fare è sedersi in una posizione con lo sguardo interiore costantemente fisso sull'oscurità o sulla luce, qualunque essa sia. Il resto lo farà il Maestro, che ti darà tutto l'aiuto possibile.

Per quanto riguarda le voci che ti giungono, non prestare loro attenzione. Chiedi alla persona interessata di apparire e di parlare. Se si presenta, ripeti i cinque Nomi. Se rimane davanti alla ripetizione,

ascolta la sua voce. In genere queste voci provengono dal Potere Negativo e non bisogna prestare attenzione.

Sii rigorosamente vigile quando esegui le pratiche. Il prana o il respiro non devono essere coinvolti in alcun modo.

Inoltre, non devi avere alcuna coscienza del corpo. Il Potere del Maestro è sopra di te e ti darà tutto l'aiuto possibile.

Quando senti un miscuglio di suoni nell'intimo, cerca di discriminare quello proveniente dal lato destro. Il suono si avvicinerà, alla fine verrà dall'alto e lo udrai molto più chiaramente.

Sulla via naturale tutti vedranno prima la luce. All'inizio sarà stazionaria, poi più brillante ed esploderà per lasciare il posto a chi la attraversa e s'innalza. Potrai vedere scene, figure, colori, eccetera, ma soffermarti a lungo su di essi non fa che ritardare il progresso spirituale. Di solito uno deve attraversare il sole, la luna o le stelle, che però cedono il passo in modo analogo per permettere di andare avanti.

Sono contento delle tue sante meditazioni in cui sei benedetto dalle manifestazioni celestiali del sole e della luna nell'intimo, e senti quasi sempre la sacra Corrente Sonora delle campane e dei tamburi con la grazia del Maestro.

Guarda intensamente al centro del sole o della luna interiori e ripeti i Nomi caricati mentalmente, molto lentamente, magari a intervalli, in modo che lo sguardo interiore non sia disturbato. L'immagine esploderà per darti un'ulteriore via d'innalzamento. È possibile che tu sia benedetto dall'augusto darshan del Maestro con la sua grazia. La sacra Corrente Sonora di campane e tamburi proveniente dal lato destro, è corretta e va ascoltata con attenzione. Il suo ascolto estasiato ti benedirà con una beatitudine ineffabile e un'ebbrezza divina. La tua profonda gratitudine porterà ulteriori risultati.

Tutti quelli che sono stati iniziati in passato, se sono fedeli alla meditazione con amore, devozione e perseveranza, hanno la certezza di trascendere nei piani superiori e di incontrare la Forma radiante del Maestro interiore. È l'eredità concessa loro dal Signore supremo. Tutto verrà a tempo debito.

Sono lieto di constatare che ti sia dedicato con amore alle sante meditazioni, con il risultato che sei stato benedetto dalle manifestazioni celestiali di vario genere, dalle luci all'affascinante Forma radiante del Maestro e del suo Maestro, Hazur Baba Sawan Singh Ji, e dalle sacre Correnti Sonore di diverse melodie che ti hanno travolto con profonda gratitudine per la misericordia e la grazia divine.

Sei fortunato a testimoniare queste verità superiori sotto la benevola protezione del Maestro, poiché queste rare manifestazioni sono riservate a pochi eletti. Devi seguire il principio di guardare al centro della luce o all'affascinante Forma radiante del Maestro o del suo Maestro, nei loro occhi e nella loro fronte splendente, e di ripetere mentalmente i Nomi. Tutto il resto verrà da sé, senza alcuno sforzo da parte tua. Similmente, bisogna ascoltare con attenzione la Corrente Sonora proveniente dal lato destro, di campane, flauto,

tamburi o fragore di tuono. Si avvicinerà, si rafforzerà e alla fine giungerà dall'alto.

Le diverse esperienze che hai avuto con gli occhi aperti dimostrano che il misericordioso Potere del Maestro ti concede una grazia speciale per tua convinzione e rassicurazione personale. Non divulgare queste grandi benedizioni ad altri, ma assimilate con gratitudine e si moltiplicheranno con la grazia del Maestro.

Tutta la beatitudine, la pace e la gloria si trovano dentro di te, sulla Strada sacra che stai percorrendo. Continua quindi a meditare con amore, fede e devozione, e progredirai di giorno in giorno; godrai sempre più del grande amore e della pace che lo sviluppo spirituale interiore ti offre. Il Potere del Maestro sta lavorando sopra di te ed è il compagno sempre benigno, che ti porge ogni aiuto e grazia possibili.

Sono lieto di constatare che ti sei dedicato con amore alle sante meditazioni con la grazia del Maestro. Il nuovo sviluppo del Suono, che si è rafforzato al centro della fronte, è di buon auspicio, poiché alla fine la Corrente Sonora del lato destro proviene dall'alto.

Inoltre, hai aumentato il tempo per la pratica dell'ascolto continuato da cinquanta a settanta minuti per volta. È un gesto ragguardevole della grazia divina e godrai di una beatitudine e di un'armonia travolgenti. È una rara grazia del Maestro quando la mente dell'iniziato disciplinato riposa nel santo Shabd, la sorgente della Divinità. Con la grazia del Maestro crescerai in amore, potere e saggezza divina.

Il progresso in meditazione quando di tanto in tanto vedi alcune luci e altre scene, è ugualmente positivo. Il principio guida di guardare con intensità al centro di qualsiasi cosa tu veda nell'intimo e di ascoltare la sacra Corrente Sonora proveniente dal lato destro, dovrebbe essere seguito sia nella forma sia nella sostanza. Tutto il resto verrà da sé con la grazia del Maestro.

Occorre ascoltare il sacro Shabd con attenzione rapita, il che ti riempirà di beatitudine e di estasi divina.

È ottimo iniziare e concludere la giornata con la ripetizione dei Nomi sacri. Questi Nomi sacri sono carichi dell'impulso di vita del Maestro e il loro Simran (ripetizione) invoca la sua misericordia. Per quanto possibile, ricorri alla ripetizione di questi Nomi nei momenti liberi e mantieniti immerso nella rimembranza amorevole del Maestro.

Da quando il discepolo bambino viene condotto al Maestro vivente e collegato al santo Naam interiore, il flusso incessante di grazia e protezione si estende in abbondanza. I fedeli e gli amati sviluppano la ricettività e la assimilano per arricchire la propria vita e diventano fonte di ispirazione per gli altri. Le manifestazioni celestiali nell'intimo sono il risultato della grazia del Maestro e non possono in alcun modo essere rivendicate come sforzo o sacrificio personale, per quanto possano sembrare positivi. Tuttavia, è di grande importanza attenersi rigorosamente ai suoi comandamenti, invocando così la sua misericordia e benedizione. Non è l'esperienza interiore a determinare il progresso spirituale, bensì l'atteggiamento personale di base del discepolo bambino, che ne dimostra il valore. La Verità è al di sopra di tutto, ma ancora più alto è il vero vivere. Dimmi con chi vai, cosa fai e ti dirò chi sei. Lo sviluppo spirituale è costante, continuo, ininterrotto, armonioso e incessante dal momento in cui

uno si collega al santo Naam. Gli intervalli di silenzio che creano un intenso anelito e le pene della separazione dal Maestro e dal santo Naam nei recessi più reconditi del cuore, sono felici preludi per un grande balzo in avanti. Gli sforzi complessivi del devoto sincero apriranno un giorno le porte della gloria celeste, con sua grande gioia.

Il silenzio, l'isolamento e la solitudine sono i fattori migliori e più utili. Il principio fondamentale di una vita altamente serena è quello di accettare con gioia la Dispensazione divina, che si basa per lo più sulle reazioni delle nostre azioni ed è invariabilmente intrisa di misericordia per il nostro miglioramento finale. Un devoto disciplinato dovrebbe vedere tutto da un punto di vista altamente elevato e accettare la vita senza alcun rimpianto o rimorso. Non essere scettico riguardo al tuo limitato progresso. Dovresti avere la soddisfazione di fare la tua parte, dedicando regolarmente tempo alle sacre meditazioni con profonda fede, sacra serietà e religiosa regolarità.

Noto che non hai potuto dedicare tempo regolare alle sante meditazioni per mancanza di adeguato tempo libero a tua disposizione, a causa dell'operato programma di lavoro. In ogni caso, puoi ricorrere alla ripetizione dei sacri Nomi caricati e scoprirai che ti sono immensamente utili in vari modi, con la grazia del Maestro. La presenza della sacra Corrente Sonora mostra la sua benevola protezione, in quanto è la Forma astrale del Maestro.

Se per favore strapperai un po' di tempo al lavoro per le meditazioni sacre e dedicherai tempo regolare in modo accurato, riuscirai a progredire interiormente con la sua grazia. È così semplice riuscire a ritagliarti momenti fissi sia al mattino presto sia la sera tardi, quando sei rigenerato e allegro.

Puoi superare la difficoltà di essere sopraffatto dal sonno durante la meditazione fissando lo sguardo interiore al centro di ciò che vedi nell'intimo, la luce o l'oscurità, e ripetendo mentalmente i Nomi caricati, magari a intervalli, in modo che lo sguardo non sia disturbato. Il sonno ci sorprende solo quando la concentrazione si

allenta. Inoltre, puoi fare un po' di esercizio fisico per mantenerti in forma e vigoroso prima di intraprendere la meditazione.

Sono interessato al tuo progresso spirituale e desidero che tu progredisca nell'intimo, per questo ti chiedo di tenerne un resoconto sui moduli prescritti del diario, a intervalli regolari. Ti permetterà di ricevere guida, se necessario. Occorre ascoltare con estrema attenzione la sacra Corrente Sonora delle campane, del fragore di tuono, della conchiglia, del violino o di qualsiasi altro suono di ordine superiore proveniente dal lato destro. Si avvicinerà, si rafforzerà e alla fine giungerà dall'alto.

Le esperienze sacre di profondo silenzio interiore sono di buon auspicio e degne di nota. Il silenzio interiore diventa risonante con la grazia del Maestro. La sensazione di ritiro nell'intimo al di là del centro degli occhi è naturale e se senti dolore alle gambe, eccetera, ciò denota che sei ancora cosciente del corpo sottostante durante la meditazione.

Per favore ti accorgerai che le sacre Parole caricate sono oltremodo efficaci e portano con sé la forma pensiero del Maestro. Quando uno le ripete con amore e mentalmente, le correnti sensorie del corpo sottostante si ritirano in modo automatico verso il centro degli occhi.

È del tutto naturale e logico, come uno sale in ascensore senza aiuto e senza alcuno sforzo, allo stesso modo le correnti dell'anima si ritirano verso il centro degli occhi.

Sono felice che tu sia consapevole del misericordioso Potere del Maestro che estende costantemente tutto l'amore, la grazia e la protezione possibili. È l'inevitabile risultato della tua meditazione devota: sei benedetto dalla luce divina che sta diventando molto forte e arriva da tutti i lati fino al centro degli occhi, e senti un grande innalzamento con la grazia del Maestro. È una cosa meravigliosa e travolgente.

Guarda con dolcezza al centro di questa luce divina e ripeti mentalmente, molto lentamente, i sacri Nomi caricati, in modo che lo sguardo interiore non sia disturbato. Il resto del cammino sarà percorso con la sua grazia.

Mentre sei seduto in meditazione, magari dimentichi la ripetizione dei cinque Nomi sacri. In questo caso la mente e *Kal* (il Potere Negativo) può ingannarti. Perciò, stai in guardia e non tralasciare la ripetizione quando ti stai ritirando dal corpo o mentre sei seduto. Se la Forma del Maestro rimane durante il Simran, il discepolo deve ascoltare e accettare per vere le sue parole. Spesso, se non riusciamo a ripetere le cinque Parole caricate, la mente si presenta davanti a noi nelle sembianze del Maestro per ingannarci o fuorviarci. Quando il vero Maestro appare al discepolo, risponde a tutte le domande che gli vengono poste. Non rimarrà alcuna forma ingannevole mentre il discepolo ripete il Simran. Se il Maestro dà qualche risposta in sogno, non può essere considerata sicuramente vera. La Forma radiante del Maestro appare al discepolo mentre è in stato cosciente e rimane durante il Simran. A volte il Potere Negativo ci suggerisce delle cose, ma scompare davanti ai cinque Nomi. Può fingere di essere il Maestro; non bisogna fidarsi delle sue parole.

Quando la mente non ha bisogno di nient'altro che del Maestro, Colui che è sempre dentro di noi scosta il velo e appare. Si tratta quindi di sviluppare un intenso desiderio per lui. Questo desiderio viene suscitato dalla meditazione e dalla sua dolce rimembranza nel cuore, escludendo ogni altra cosa.

Quando l'anima si ritira, attraversa con il corpo astrale le regioni superiori e vede delle figure. In quel momento dovresti ripetere i cinque Nomi. Le figure scompariranno. Si presenteranno davanti a te solo le persone del quinto piano e ne trarrai beneficio. L'anima s'innalza e vede molti eventi che stanno accadendo altrove. Ma non dovremmo sprecare tempo a occuparci di queste cose perché ritarderebbe il progresso spirituale. Se sei regolare nel dedicare tempo alle pratiche spirituali, andrai avanti e incontrerai sicuramente il Maestro interiore, a faccia a faccia.

Mentre svolgi qualsiasi lavoro manuale o meccanico, o nei momenti di ozio, continua a ripetere i cinque Nomi sacri o recita qualche preghiera con amore; sentirai una nuova forza che penetra in te e che qualcuno sta lavorando con te, condividendo gran parte del lavoro. Puoi dedicare qualsiasi intervallo, per quanto breve, durante la giornata alla meditazione, il che ti infonderà freschezza e autentica energia per il lavoro.

Per quanto riguarda la luce, quando ti elevi al di sopra della coscienza corporea, riesci ad avere visioni dei piani astrali. Non farti coinvolgere a guardarli, ma ripeti i cinque Nomi. A volte puoi veder

apparire leoni e serpenti. Non sono forme del Maestro dell'amore. A volte un serpente rappresenta la mente. Quindi non prestargli attenzione, non ti farà del male. A volte le cinque passioni – lussuria, collera, avidità, attaccamento ed ego – ci lasciano nelle sembianze di un leone o di bambini. Queste cose non ritardano il progresso di un'anima che ripete il Simran dei cinque santi Nomi.

Se senti una voce che si rivolge a te, non ascoltarla. Queste voci di solito provengono dal Potere Negativo. Se la voce persiste, chiedile di venire davanti a te e ripeti i cinque Nomi caricati. Se rimane davanti a te mentre fai il Simran, ti aiuterà. Solo la voce del Potere Negativo se ne andrà. Sii forte nel Simran, che eliminerà tutte le difficoltà. Diventerai audace e senza paura. Contemplerai nell'intimo tanti fiumi, montagne; li attraverserai volandoci sopra. Il Simran ti permetterà di sorvolarli.

Sono felice di sapere che ti dedichi con amore alle pratiche spirituali con la grazia del Maestro. Sei benedetto dalle manifestazioni celestiali di un velo viola che si trasforma in oro, stelle e luna. Senti anche la sacra Corrente Sonora delle campane proveniente dal lato destro. Sono rivelazioni cardinali della Divinità, concesse al discepolo bambino per procedere verso la vera Casa del Maestro.

La presenza della Melodia celestiale sotto forma di suono delle campane durante i momenti di pausa è notevole e dimostra che ti viene estesa la sua benevola protezione. Tuttavia, l'ascolto della Corrente Sonora con le orecchie tappate dai pollici è veramente benefico per un progresso costante sul santo Sentiero. Ti consiglio di non premere troppo le orecchie, per evitare di farti male. Per favore nota che di solito la mente rifugge l'ascolto della sacra Corrente

Sonora, ma ha un profondo significato spirituale e, come tale, va seguito scrupolosamente.

La Parola è al di sopra della facoltà di pensare e si ascolta solo quando ci innalziamo. La comprensione della Parola avviene solo per rivelazione diretta all'anima.

L'anelito sincero di un iniziato dovrebbe essere quello di vedere e incontrare la Forma radiante del Maestro nell'intimo nonché di essere costantemente un ricettacolo consapevole della sua grazia e delle sue benedizioni beatificanti e amorevoli. Il Potere del Maestro aiuta in ogni modo possibile a realizzare questo desiderio.

Bisogna essere fedeli alle istruzioni del Maestro. Entrambi gli esercizi spirituali sono importanti. Il discepolo deve fare la propria parte e il Maestro la sua. Il discepolo deve sedersi in meditazione in un'atmosfera favorevole al progresso, con la dolce rimembranza del Maestro. Non deve immaginare le cose o visualizzare i risultati perché seguiranno da soli. Il nostro deve essere un atteggiamento di passività perché l'Artefice è uno e uno solo, il Maestro, che è il miglior giudice del tempo, della misura e della modalità di ogni passo sul Sentiero.

Se durante il sonno uno vede qualcosa che ricorda solo al risveglio, si chiama sogno. Se, invece, è sempre cosciente mentre si attraversano i vari stati a cui si fa riferimento, non si tratta di un sogno, ma di ciò che si sperimenta coscientemente, e si chiama visione. Tutti questi diversi stadi sono discussi in modo approfondito

in *La Corona della Vita*, la cui lettura ti fornirà una spiegazione completa.

I corpi fisici di tutti sono soggetti a cambiamento e possono essere influenzati da alimentazione, condizioni climatiche, stagioni, età e simili. Le leggi della Natura influenzano tutti in qualche misura, secondo il grado di conoscenza che se ne ha, o se le si trascura o le si segue. Un discepolo devoto che vive con semplicità e attenzione, e che ripone tutta la fiducia nel Potere del Maestro non deve preoccuparsi delle situazioni karmiche, per quanto sembrino in quel momento intollerabili. L'amorevole devozione al Maestro ha sempre attutito le condizioni più difficoltose. La meditazione è la cosa più importante e non va trascurata. Chi ha tempo non aspetti tempo. Anche la mente è per natura amante dell'agio e non dovrebbe essere lasciata libera di permettere qualsiasi negligenza nel proprio modo di vivere. È necessario dedicare a questo aspetto il maggior tempo possibile.

Non bisogna fidare sui sogni. Si può avere la visione di una reincarnazione passata. C'è una vasta creazione nell'intimo, che dovrebbe passare inosservata. Dobbiamo concentrarci sulla contemplazione del Maestro, parlare con lui e accompagnarlo ovunque ci conduca.

Il suono della conchiglia assomiglia a quello del corno, un suono lungo e continuo, dolce e suadente. Il Naam Immacolato è il compagno costante di ogni iniziato. Più un bambino cresce in consapevolezza, più apprezza il dolce aiuto amorevole del Potere del Maestro, il Naam immacolato.

Sii regolare in meditazione e stai avendo esperienza interiore della luce e del suono di Dio. Non è un risultato da poco e sono felice che il tempo che trascorri in meditazione, sia il momento più felice della giornata. Ti prego di fare attenzione a non assopirti durante la meditazione. Se ti senti stanco, riposa un po' prima di iniziare a meditare. Durante il sonno, le correnti sensorie, dopo aver raggiunto il centro dietro e tra gli occhi, scivolano verso il centro della gola e dell'ombelico, rispettivamente in uno stato di sogno e di sonno senza sogni. Quindi, durante il sonno, l'anima, invece di salire al suo centro, che si trova dietro e tra le sopracciglia, scende verso i centri inferiori del corpo. È essenziale quindi evitare di assopirsi in meditazione.

Per favore prendi nota che, per acquisire una maggiore competenza in meditazione, è necessario intraprendere entrambe le pratiche separatamente, una dopo l'altra, il che ti benedirà con un progresso stabile sul santo Sentiero.

La luce interiore non va e non viene. È sempre presente nell'intimo. Appare solo quando siamo sintonizzati e concentrati, e scompare non appena c'è la minima dispersione. La luce non svanirà se manterrai lo sguardo interiore costantemente fisso. Ti sembra di udire molto debolmente il suono della campana, in apparenza da una distanza assai remota. Non seguire il suono al luogo di provenienza, ma rimani alla tua sede dietro agli occhi e ascolta il suono proveniente dal lato destro.

In questo modo, il suono si avvicinerà, si rafforzerà e alla fine giungerà dall'alto.

In futuro, quando vedrai una scena qualsiasi, non rimanere lì, ma continua a ripetere i cinque Nomi sacri ed essa svanirà. Se, tuttavia, una qualsiasi forma si presenta davanti alla ripetizione dei cinque Nomi, puoi rimanerne assorbito, tanto da dimenticare completamente te stesso. Questo svilupperà la ricettività e il Maestro ti parlerà. Non c'è nulla di male a guardare nel centro della luce che hai davanti. Diventerà sempre più luminosa e alla fine esploderà per darti un'ulteriore via d'accesso. L'unica cosa necessaria è dedicare regolarmente tempo alle pratiche spirituali.

Sono felice che tu sia sempre più consapevole della gioia di conoscere il Sentiero. Il contatto consapevole con il Potere di Dio interiore è la panacea per tutti i mali. Se ti affidi a Lui, molte cose si addolciranno. Siamo tutti umani, e laddove i nostri sforzi falliscono, ha buon esito la preghiera. Per favore, riponi “tutto” nel Potere di Dio.

Il dono del Naam è il dono più grande per una persona e avviene solo per grazia divina. Esistono numerosi casi di assassini e rapinatori che sono stati messi sulla Via. Quelli che vengono sotto l'influsso di un Maestro competente, che è amore e compassione incarnati, ne beneficiano di là da ogni comprensione.

La pratica della *Para Vidya* ti porta nei piani superiori, oltre la coscienza corporea, elevandoti passo dopo passo verso la vera Dimora di Dio. Il risveglio di kundalini non è l'obiettivo, bensì un mezzo per raggiungere il fine; purtroppo comporta esercizi di respirazione e genera grande calore nel corpo. Senza un'alimentazione ricca e una salute robusta, non si può sopportarne l'impatto. Sono pochi quelli che riescono a intraprendere con

successo quella via. La Via dei Maestri è la più naturale e tutti la possono abbracciare con facilità.

Durante la meditazione c'è il rischio di addormentarsi. Accade quando il nostro sguardo non è correttamente concentrato con piena attenzione. Quando guardi dentro di te, fallo con precisione e costanza. Questo eviterà che il sonno abbia il sopravvento su di te. Sarebbe meglio fare un bagno o una passeggiata prima di sedersi in posizione per le pratiche spirituali, in modo da essere ben desti.

Avrai la vera conoscenza se trascenderai la conoscenza dei sensi. Entrerai nel silenzio interiore e questo silenzio diventerà risonante. Con l'anelito negli occhi entrerai nell'intimo. È il messaggio centrale di ogni autentico Maestro. Lo vedrai nella tua stessa casa. Perciò ti chiedo di fissare lo sguardo con desiderio nel cuore, con il silenzio nel cuore, con il silenzio nell'anima e senza pensare a questo mondo o all'altro. La grazia di Dio scenderà su di te e la concentrazione porterà alla visione; Lui si rivelerà a te e lo vedrai dentro di te.

Quando vedi la stella luminosa dentro di te, la stella del mattino, come dice Gesù, fissa minuziosamente lo sguardo interiore nel suo centro. Questo ti permetterà di penetrarla e la attraverserai. A volte appare anche il Maestro. Sono lieto che la Corrente Sonora stia diventando sempre più forte. Mentre ascolti il Suono, non cercare di aggrapparti ad esso, ma ascoltalò attentamente e gradualmente lo sentirai in modo distinto simile al colpo di un tamburo o un tuono. Il Potere del Maestro è sopra di te e ti offrirà ogni aiuto, grazia e protezione possibili.

Per quanto riguarda le sensazioni di crescente intorpidimento del corpo, non c'è nulla da temere. Dobbiamo ritirarci dal corpo; questo

è il primo passo sulla via di Dio. Non prestare attenzione al processo di ritiro che avviene automaticamente e non c'è bisogno di alcuna consapevolezza da parte tua del corpo. In questo modo non avrai paura di lasciarlo. È un processo di morte in vita ed è sempre stato raccomandato dai Santi in tutti i tempi e in tutti i paesi. Il Potere del Maestro si prende totalmente cura di te e devi semplicemente scivolare nell'Aldilà sotto le sue ali protettrici.

È davvero una grande vittoria sulla mente quando si acquieta nei preziosi momenti di santa meditazione. È davvero una grande conquista con la sua grazia e sei fortunato a rendere testimonianza alla sacra Verità.

Nessuno ti è più vicino del Maestro. Non c'è bisogno di correre sulle montagne, anche se un ambiente tranquillo aiuta a meditare in pace. Dobbiamo imparare a invertire la rotta nell'intimo. Quindi, per favore, non scoraggiarti affatto. Cerca di fare la tua parte e l'aiuto interiore necessario arriverà di sicuro.

Bisogna aumentare gradualmente la durata della meditazione in modo da raggiungere l'obiettivo di due ore al giorno nell'interesse del tuo progresso spirituale. I preziosi momenti della vita terrena trascorsi in meditazione sono sfruttati al meglio e contribuiscono in modo determinante al progresso spirituale interiore.

La tranquilla solitudine di un luogo può essere vantaggiosa per la meditazione. Il servizio a e per l'amato Maestro è uno dei potenziali

fattori che aiutano a ripulire il ricettacolo di un discepolo e ad entrare interiormente.

Entrare interiormente è la parte più importante degli insegnamenti sacri, che si può ottenere solo in virtù della grazia del Maestro, a sua volta sollecitata da una vita di amore, servizio e meditazione. Sono quindi legati e correlati.

Il modello di pensiero dell'iniziato si modifica gradualmente con il miglioramento della meditazione. La respirazione non dovrebbe mai essere coinvolta nel Simran, poiché crea calore e altre complicazioni che impediscono il ritiro delle correnti sensorie al centro degli occhi.

Il Kriya yoga, come molti altri yoga, ha un valore limitato e dovresti essere grato per ciò che ti ha dato a livello di concentrazione. Solo un Maestro di altissimo livello può aiutare a portare un'anima passo dopo passo alla vera Casa del Padre.

La pratica del Simran inizia con la ripetizione dei Nomi oggettivi del Maestro, lentamente, con un atteggiamento mentale. All'inizio la pratica è oggettiva, ma col tempo diventa soggettiva. Poi il pensiero costante del Signore continua senza sosta. Una volta iniziato, il ricordo diventa automatico, continuo e costante e uno non dimentica mai il Signore.

Il Simran aiuta a ritirare le correnti-spirito dal corpo. Nel Simran si trova il seme che aiuta lo sviluppo dell'anima. Il Simran rende

l'uomo introspettivo e concentrato. La concentrazione della mente nei piani interiori porta inevitabilmente a poteri straordinari.

Il Simran è un'arma contro tutti i pericoli. Agisce come parola d'ordine per tutti i piani spirituali. Infonde forza e sostentamento al corpo e alla mente durante i problemi, le affezioni e avvicina l'anima al Maestro.

La spiritualità è un'esperienza interiore e il suo alfabeto inizia laddove terminano tutte le pratiche filosofiche e lo yoga. È un'esperienza dell'anima.

La prima lezione pratica inizia quando ci si ritira completamente dal corpo fisico grazie alla clemenza di un autentico Maestro. Nessuno può ritirarsi e separarsi dal corpo fisico senza aiuto.

I Maestri vengono a distribuire questo tesoro di benedizioni spirituali ai ricercatori della vera spiritualità e non si può comprare. Non si insegna. Si acquisisce tramite il contatto con persone spirituali.

Il Maestro è il tuo compagno costante che offre ogni amore, grazia e protezione possibili. Più progredisci nell'intimo, più ti sentirai euforico e la fede, l'amore per il Maestro si rafforzeranno. Se riponi le speranze nel Potere del Maestro, riuscirai a nuotare in questo mondo.

Quando senti la presenza del Maestro e credi che ti parli, anche se non lo vedi, fa' attenzione a ripetere i Nomi sacri, per non essere intrappolato da qualche potere negativo che cerca di bloccare il tuo progresso spirituale.

Per favore nota che la spiritualità non consiste in ipnosi, mesmerismo, spiritismo o spiritualismo. La sensazione di “freschezza” che hai sentito durante la meditazione quando hai messo la mano nella Sua e hai diretto la mente verso la corona della testa, non dovrebbe essere ripetuta perché è probabile che influisca sul progresso interiore. Il tuo obiettivo ideale dovrebbe essere il semplice processo di sintonizzazione interiore con il santo Naam. Occorre ignorare tutti gli altri tipi di meditazione. Ti renderai conto che i diversi metodi di meditazione prescritti dai saggi per aprire i chakra inferiori, sono irti di pericoli, pertanto non dovrebbero essere intrapresi in modo casuale.

Il risveglio di kundalini, di cui si parla in *La Corona della Vita*, che hai sperimentato tempo fa, è ugualmente pieno di ripercussioni temibili. Sviluppa calore nel corpo e spesso uno si sente in fiamme dalla testa ai piedi.

L'intorpidimento involontario che si avverte mantenendo il corpo fermo per un tempo considerevole mentre si è assorbiti da qualche pensiero, è lo stesso che si ottiene ritirando le correnti sensorie in meditazione. L'unica differenza è che durante la meditazione l'attenzione o surat è sintonizzata al centro degli occhi con la ripetizione mentale dei Nomi caricati e concentrata in mezzo alle rivelazioni divine, cioè la luce, eccetera.

Sono lieto di constatare che ti dedichi con amore alle sante meditazioni, le quali mostrano un notevole miglioramento con la grazia del Maestro. Le rivelazioni interiori denotano con sicurezza la grazia continua del Maestro, alla quale diventi ricettivo grazie ai tuoi sforzi sinceri. La presenza della sacra Corrente sonora dimostra la sua continua protezione amorevole ed è un fattore di buon auspicio. Ti renderai conto che questa Melodia celestiale è il principio guida e l'anima che si sintonizza con essa, ne rimane legata con il risultato

che nessun assalto esterno può invadere il suo ascolto; a tempo debito, assaporerai il suo ascolto continuo che diventerà motivo di inebriamento rafforzato con la grazia del Maestro. Puoi eliminare al meglio la tensione crescente nei nervi rilassandoti dolcemente al centro degli occhi, guardando nell'Aldilà interiore, quando ti stabilizzerai interiormente con la sua grazia.

Il processo di rallentamento della respirazione durante la meditazione profonda non deve preoccupare, perché dimostra il successo dell'inversione interiore nell'Aldilà. Quando le correnti sensorie si ritirano al centro dell'occhio, il corpo sottostante si intorpidisce, permettendo così alle forze praniche di lavorare in modo fluido e armonioso, diventando naturalmente più ritmiche e rallentando automaticamente il respiro. Non devi temere né prestare attenzione, perché è un processo volontario e governato dalla grande Legge spirituale; il cordone d'argento, basato sull'evoluzione karmica, sostiene il principio vitale senza alcun danno.

Il fatto che la tua attenzione sia scivolata verso il basso per vedere se il respiro fosse rallentato, va attribuito alla tua apprensione, perché altrimenti avresti goduto di qualcosa di supremo e beato. Cerca di ignorare il processo di respirazione riposando dolcemente in lui. L'abbandono completo alla sua volontà e al suo piacere è la via più sicura per l'inversione interiore e il viaggio verso i regni della pura beatitudine e dell'armonia assoluta.

Sono lieto di constatare che ti dedichi con amore alle sante meditazioni, con il risultato che sei benedetto dalle manifestazioni celestiali delle luci divine di vari colori e senti la sacra Corrente Sonora, proveniente dal lato destro, che da allora è diventata più forte e più intensa, con la grazia del Maestro.

Una volta hai avuto la fortuna di elevarti completamente al di sopra della coscienza corporea, cosa che normalmente ti risulta difficile. La manifestazione dell'occhio interiore, che è due o tre volte più grande dell'occhio normale, è di buon auspicio poiché è quello del Maestro. Dovresti penetrarlo con amore, fissando lo sguardo

interiore al suo centro e ripetendo mentalmente i sacri Nomi caricati; esploderà per darti un'ulteriore via d'innalzamento, a tempo debito, con la sua grazia.

È possibile che tu sia benedetto con l'affascinante Forma radiante del Maestro a grandezza naturale, che di solito segue questa manifestazione. Ripeti i Nomi sacri per verificarne l'autenticità, poiché a volte le forze negative interferiscono e i Nomi caricati sono il criterio sicuro per verificarne la genuinità. Se questa forma rimane davanti alla ripetizione, sappi con certezza che è amichevole e ti sarà di aiuto nel cammino interiore.

La Corrente Sonora del flauto che stavi ascoltando in precedenza, come riportato, è alquanto positiva. Ascoltala con attenzione. Si rafforzerà, si avvicinerà e alla fine giungerà dall'alto. Poi ti benedirà con una beatitudine così incantevole che la tua mente sarà soggiogata per sempre, a tempo debito, con la grazia del Maestro.

La competenza richiede sforzi costanti e sinceri. È necessario anche il fattore tempo. Ogni mattone posato per l'edificio spirituale conta per il tuo cammino interiore.

La luce della vita è in te; anzi, vivi di quella stessa luce, che te ne renda conto o meno. Ognuno di voi ne ha avuto un'esperienza. Ora devi vivere in costante contatto con la santa luce. È increata e senza ombra, eternamente uguale e senza pari. L'intera creazione è nata dalla stessa luce, e quella stessa luce risplende in ogni cuore. Tutti sono di natura divina e la religione è l'espressione della Divinità già presente nell'uomo.

Occorre manifestare la luce della vita nell'esistenza. Sii testimone della luce della vita, non solo in te stesso, ma anche negli altri, perché risplende ovunque e non c'è luogo in cui non sia presente.

Quando avrai scoperto questa luce e avrai imparato a viverla, l'intera esistenza cambierà. L'amore permeerà il tuo essere e proromperà dai pori del corpo, trasmutando tutte le scorie in oro massiccio.

L'amore, devi sapere, è sia il mezzo sia il fine della vita. L'Amore, la Luce e la Vita non sono che diverse sfaccettature dell'unica Divinità.

Cerca di diventare un canale per il Divino e la Divinità fluirà attraverso di te. Non è impossibile, bensì l'apice di tutti gli sforzi umani. In questo mondo di materia uno ha necessariamente a che fare con la materia. Dobbiamo sfruttare al meglio l'abito materiale e il mondo materiale che ci è stato dato. Adempie un grande scopo nel Piano divino dell'evoluzione. La materia è la scala con cui lo spirito deve elevarsi al di sopra della coscienza corporea e passare al regno dell'Aldilà, il Regno della Spiritualità, il suo habitat nativo. Impara a sfruttare al meglio i mezzi che ti vengono dati e sicuramente, come il giorno segue la notte, la vittoria sarà tua. Un vero cristiano deve portare la sua croce ogni giorno. La croce rappresenta il corpo fisico che sta in piedi con le braccia aperte. Bisogna elevarsi al di sopra della coscienza corporea. Bisogna rinascere nel Regno di Dio. Il discepolo deve saper morire ogni giorno per poter godere la Vita eterna, di là dal tempo e dallo spazio.

La divulgazione delle esperienze interiori ad altri, tranne che al Maestro o ai discepoli più avanzati, influisce negativamente e ritarda il progresso interiore. È davvero importante. Un uomo ricco vorrà controllare le ricchezze guadagnate con fatica, per evitare che vengano notate da altri, che potrebbero diventare invidiosi di lui. Allo stesso modo, i tesori spirituali raggiunti dal devoto hanno bisogno di una cura e di una vigilanza straordinaria per essere nascosti agli altri, affinché rimangano sicuri e ben custoditi. Proprio come un alberello viene divorato da una capra di passaggio, ma quando è cresciuto in un albero robusto, nemmeno un elefante può sradicarlo. Anche i pensieri negativi degli altri influenzano il discepolo. Inoltre, gli altri, diventando invidiosi, non saranno in grado di dargli una guida adeguata. Le leggi del piano fisico esigono che ciascuno si comporti in modo sobrio e non esibisca le qualità straordinarie che si riferiscono ai piani superiori, per cui il devoto disciplinato è tenuto a

coltivare la tolleranza e l'umiltà. Nota che chi racconta le proprie esperienze personali, spesso si esalta invitando così l'ego a prendere il sopravvento, e cade nell'orgoglio come risultato. Su queste basi, i Santi hanno stabilito una legge che tutti devono osservare rigorosamente: non bisogna divulgare le esperienze interiori, se non al Maestro che è competente a dare una guida adeguata sul Sentiero.

Coltiva uno stato di perpetua rassegnazione alla sua Volontà. Ti sarà utile in meditazione.

L'amorevole disponibilità nel dedicare tempo regolare alle sante meditazioni comprende il miglior dono che un figlio possa presentare al Maestro. Sono lieto che tu sia pienamente consapevole degli obblighi spirituali. Un aspirante spirituale pienamente sviluppato e illuminato è una risorsa per gli altri, in grado di portare il vangelo dell'Amore e della Verità sotto la benevola protezione del Maestro vivente.

Fortunati sono i pochi eletti che hanno il raro privilegio di instillare fede e giusta comprensione nei fratelli meno fortunati per la loro illuminazione spirituale.

La spiritualità è un'esperienza interiore. È un'esperienza dell'anima. La prima lezione pratica inizia nel momento in cui uno si ritira completamente dal corpo fisico grazie alla clemenza del Maestro.

Per favore sii certo che tutto va a tuo favore e che non è lontano il giorno propizio in cui il velo oscuro nell'intimo sarà squarciato e si spalancheranno le porte della radiosità effulgente, con la grazia del Maestro.

La forza spirituale, la Parola, il Naam o Dio in azione è responsabile di tutto ciò che è, e gli universi fisici che conosciamo non sono gli unici che ha creato. Ha dato vita a miriadi di regioni e a miriadi di creazioni oltre a quelle fisiche.

In effetti, l'insieme è un modello grandioso, insondabile e illimitato, in cui il polo positivo (Sach Khand) è costituito dal piano dello spirito puro e incontaminato, mentre quello negativo (Pind) dalla materia fisica grossolana che conosciamo nel mondo.

In mezzo ci sono innumerevoli regioni che quelli che hanno viaggiato da un capo all'altro, spesso dividono in tre piani distinti in base all'equilibrio peculiare tra forze spirituale positive e forze materiali negative.

Nella lettera precedente ti ho assicurato che la ripetizione dei cinque Nomi sacri è una protezione potente e sicura contro qualsiasi forza o entità empia che ti raggiunga. Devi solo dedicare regolarmente tempo alle pratiche spirituali con fede e amore durante il giorno. Quando sei libero, cerca di ricordare i santi Nomi o di pensare dolcemente al Maestro. Il Potere del Maestro è un compagno costante e ti darà tutto l'aiuto necessario, che tu ne sia consapevole o meno. Perciò prendi le cose con calma e con speranza rinnovata nel nuovo anno, progredendo sul Sentiero di giorno in giorno.

Fai del tuo meglio e lascia il resto al Potere del Maestro; abbandona ogni preoccupazione e ansia. È tempo di essere allegri e felici.

In meditazione o in altro modo, se senti delle voci, è meglio che chi parla, venga davanti a te. Se viene e rimane alla ripetizione dei santi Nomi, allora sii certo che sarà il tuo salvatore; altrimenti, non prestargli attenzione e non allarmarti. Nessuno si avvicinerà a te o ti farà del male.

Ti lamenti che in meditazione i pensieri del lavoro continuano a insinuarsi nella mente. Sembra che tu non abbia sviluppato l'abitudine di praticare correttamente la meditazione.

Vedo che hai alcuni debiti da saldare e che devi adempiere ai doveri di marito e di padre, e questo richiede che lavori duramente nella tua attività. Dovresti farlo con serietà. Il lavoro è adorazione. Ma dopo un giorno di duro lavoro è ora di chiudere la giornata. A quell'ora, che siano le 8, le 9, le 10 o le 11 di sera, dovresti dimenticare completamente i tuoi affari considerando di averli affidati a qualcun altro più competente e potente. Poi rilassati, e rilassati completamente. E tutto il tempo che hai a disposizione, dedicalo senza interruzioni alle pratiche spirituali con piena fede, amore e con la stessa serietà che metti nella tua attività in modo accurato. Non aggrapparti a nulla. Lascia che il Potere del Maestro, che è costantemente con te e lavora sopra la tua testa, ti benedica e conceda ciò che ritiene più opportuno. Devi avere piacere da parte tua e lasciare i risultati al Maestro.

Non c'è niente di male se la luce e il suono si uniscono. Ma in meditazione, se sei impegnato nella pratica della luce, non prestare attenzione alla melodia, mentre se sei impegnato ad ascoltare la melodia, sii pienamente attento solo ad essa. Se presti attenzione a entrambe le cose, l'attenzione sarà divisa. Il Potere del Maestro lavora costantemente sopra di te, osservandoti e proteggendoti sotto ogni punto di vista. È tutta la grazia del mio Maestro, Sawan Singh Ji, all'opera. Non meravigliarti se senti che i suoi occhi amorevoli e vigili ti proteggono. Devi solo essere ricettivo per attirare sempre più l'amore e la grazia del Maestro. Alcuni aspiranti sono sotto la protezione di anime superiori che li guidano sempre avanti e alla fine li portano ai piedi di un Maestro vivente per farli progredire sul Sentiero. Ringrazia i precedenti Maestri che ti hanno portato da Colui che ti ha posto sulla Via della vera Casa del Padre. Per favore, sii amorevolmente devoto al Satsang e ama gli altri, in modo che possano sorgere in te reazioni e impulsi amorevoli che ti aiutino in meditazione. Cerca di evitare la compagnia delle persone mondane, perché la loro compagnia influisce sul tuo progresso, e fai del tuo meglio per raggiungere la Meta. Aiutati che Dio ti aiuta. Vivi secondo

gli insegnamenti del Maestro. Questo infonderà umiltà, amore e abbandono. Tutte le altre cose seguiranno e lentamente l'ego svanirà.

Nota che, nonostante i tuoi migliori sforzi, non riesci ad avere alcuna esperienza interiore percepibile. Per individuare la discrepanza e la sua causa, cerca di scoprire quanto segue:

1. Ripeti oralmente i sacri Nomi caricati? Se è così, bisogna passare, anche se gradualmente e lentamente, alla ripetizione mentale. Si può spiegare anche così: supponiamo di aver incontrato qualcuno giorni fa, di averci parlato e di volerlo ricordare ora. Non userai la lingua né parlerai di nuovo, ma mentalmente ripeterai tutta la conversazione. Questa è la vera forma di ripetizione o Simran. Occorre ripetere mentalmente le cinque Parole sacre durante la meditazione.

2. Sei consapevole della respirazione che avviene nel corpo? In caso affermativo, è da evitare poiché il processo di respirazione inizia dal centro dell'ombelico e termina nel centro nasale, e quindi rimani nel corpo durante la meditazione. Puoi far questo guardando dolcemente e intensamente nell'intimo, dietro e tra le sopracciglia, completamente dimentico del corpo o della respirazione che avviene nel corpo. Concorderai che di solito, mentre lavori tutto il giorno, leggi o scrivi, vai o vieni, sei seduto o cammini, mangi o bevi, e persino parli, non sei mai consapevole del respiro. Allo stesso modo, durante la meditazione non devi esserne consapevole.

3. Avverti intorpidimento o rigidità nel corpo durante la pratica del Simran? Se sì, è altrettanto importante evitarli come detto sopra. Le correnti sensorie provenienti dal corpo sottostante vengono delicatamente ritirate al centro dell'occhio, non grazie

agli sforzi personali del discepolo, ma in virtù della grazia amorevole del Potere del Maestro che opera sopra di noi per procedere nell'intimo. Non osservare il processo di ritiro nel corpo, ma tieni lo sguardo interiore costantemente fisso al centro di ciò che vedi nell'intimo. La pratica del Simran è in effetti un processo lento, ma quando si stabilizza con la grazia del Maestro, si raggiunge la concentrazione senza alcuno sforzo particolare. Concorderai che sono la devozione amorevole e il pianto angoscioso dell'anima a invocare la misericordia, e a permettere di sintonizzarci.

4. Fai tacere i pensieri durante la meditazione? Naturalmente dirai "no". Il silenzio dell'intelletto è l'ultimo chiodo della bara. Il modo migliore per eliminarli è spiegato qui di seguito: non devi avere la tendenza ad avere una cosa o l'altra. Siedi semplicemente alla porta e aspetta. Questo sublime silenzio si ottiene meglio e facilmente riposando con amore e umiltà nel benevolo Potere del Maestro, che ti concederà e ti benedirà con tutto ciò che riterrà opportuno. Questo potere benigno è incessantemente con te ed è consapevole dei tuoi sforzi. Ma finché sei consapevole delle tue azioni, ti ostacoli da solo, e quando elimini la tua personalità con amore, Lui si rivelerà a te nella manifestazione celestiale della luce divina e della sacra Corrente Sonora. È un po' come invitare qualcuno a entrare nella stanza mentre blocchi il passaggio stando sulla porta.

Da quanto detto sopra, spero che riuscirai a individuare gli errori e a rimuoverli, con la grazia del Maestro. Apprezzo molto il tuo desiderio, ma resta il fatto che il Sommo nell'intimo ti benedirà sicuramente al momento opportuno, quando lo riterrà opportuno.

Il Potere del Maestro è il compagno costante e più vicino di un iniziato, ed è sempre a disposizione per fornire guida e aiuto necessari. Quando un iniziato progredisce sulla Via, il Maestro benevolo e radioso si presenta a faccia a faccia e gli parla come si parla sul piano esteriore.

Sono lieto di notare che il tuo progresso interiore stia crescendo. Sarà più facile per te mantenere la mente perfettamente immobile se guardi con intensità nella luce dorata.

La ripetizione dei cinque Nomi non deve essere costante, ma a intervalli, senza pensare al significato delle parole. La “carica” nelle Parole aiuterà.

Ti sei sentito come sospeso in un grande spazio vuoto, in basso hai sentito delle campane e in alto il suono di un flauto. Queste esperienze aumenteranno di giorno in giorno se continuerai a dedicare regolarmente tempo alle pratiche spirituali, con piena fede e amore.

Il Potere del Maestro aspetta con ansia che i figli vengano a Lui e godano della pace celestiale, della pura tranquillità e della calma divina, mai sentite e mai sognate in questo mondo fugace e illusorio.

Quando siedi in meditazione, non cercare di aggrapparti a una cosa o l'altra. La Forma del Maestro appare da sola, senza chiedere, a tempo debito. I sogni arrivano quando non si ha un sonno profondo e l'anima cade invece di salire verso la coscienza superiore. Il Potere del Maestro è sempre con i discepoli e a volte si manifesta nei sogni per rassicurarli della sua presenza e della sua protezione, perché non sono ancora in grado di innalzarsi da Lui nei piani coscienti superiori.

Lo sviluppo superiore arriva a tempo debito. Bisogna proseguire con costanza nelle pratiche spirituali. Tutto l'aiuto possibile arriva senza essere richiesto.

Non lasciare che la mente rimanga libera. Quando lavori, sii completamente assorbito nel lavoro, poiché il lavoro è adorazione. Anche nel tempo libero non permettere che la mente rimanga non occupata, perché una mente non occupata è la dimora del diavolo. Tienila impegnata o nel ripetere i santi Nomi o nel pensare dolcemente al Maestro o nell'ascolto della Corrente Sonora quando diventa udibile, in ogni momento della giornata, senza chiudere le

orecchie... diversamente si possono studiare buoni libri. Quando si ottiene l'illuminazione interiore, è naturale pensare che anche gli altri ricercatori della Verità riescano a conoscerla.

Sono lieto di sapere che hai visto il Maestro Sawan Singh Ji. Quando uno si ritira nell'intimo, a volte il Potere del Maestro appare al devoto sotto forma del proprio Maestro da cui è stato iniziato o del Maestro del Maestro. Entrambi sono uno. Se si presenta una forma, l'altra seguirà. Non c'è nulla di cui preoccuparsi. L'unico criterio che puoi usare per giudicare l'autenticità del Maestro, è la ripetizione dei cinque Nomi caricati. Rimarrà solo la forma autentica, mentre tutte le forme fittizie del Potere Negativo scompariranno. A volte le forme del Maestro e del Maestro del Maestro appaiono insieme, e a volte da sole. Serba devozione amorevole per il Maestro dal quale sei stato iniziato. Sono uno, e non due. Una lampadina si brucia e se ne accende un'altra, attraverso la quale si diffonde la stessa luce perché la luce è una. La Parola si è fatta carne e dimora tra noi, piena di grazia e di verità. Naturalmente tutti i Maestri sono stati la Parola personificata, ciascuno a suo tempo.

Quando uno entra interiormente, appaiono anche le forme di altri Santi. Abbiamo rispetto per tutti. Ma ricorda che il proprio Maestro si prenderà cura dei suoi iniziati nella vita, alla morte e nell'Aldilà. Sicuramente il proprio Maestro apparirà e se appare il Maestro del Maestro, è sempre un fattore di aiuto. Segui esattamente ciò che ti è stato spiegato al momento dell'iniziazione e non lasciarti trascinare dalle esortazioni di qualcun altro che non è perfetto sulla Via. Se iniziamo a vacillare nella fede, c'è il pericolo di cadere impercettibilmente in qualche errore. Molti di noi si sono seduti ai piedi del Maestro Sawan Singh Ji, ma lui non ha autorizzato tutti a svolgere il lavoro dell'iniziazione. Cristo ha detto: "Se dimorate in me e le mie parole dimorano in voi, chiedete quello che volete e vi sarà dato".

Hai visto in forma offuscata una personalità che assomiglia a Baba Sawan Singh Ji Maharaj. La tua presenza con il Maestro in sogno per quasi due ore è un felice preludio, in quanto mostra che ti estende la sua benevola protezione. La rivelazione divina del Maestro e della sua Forma radiante è una benedizione di altissimo livello e indica che ti stanno elargendo la loro amorevole protezione, qui e nell'Aldilà. In queste occasioni ti consiglio di ripetere i Nomi caricati. Se la Forma rimane davanti a te, dai per scontato che è amichevole e ti aiuterà nel viaggio nei misteri dell'Aldilà.

La sacra Corrente Sonora delle campane, della conchiglia o del flauto provenienti dall'alto è corretta e dovresti ascoltarla con estrema attenzione. Sono rare benedizioni del Potere del Maestro costantemente presente con te e all'opera sopra di te.