

Capitolo 2 MEDITAZIONE

D. Perché ci si allontana da questa grande strada dorata della spiritualità dopo aver trovato il vero Uomo-Dio e la sua sacra iniziazione?

R. È l'ego dell'uomo a ostacolarlo nell'illuminazione spirituale. Può essere annientato solo da una severa disciplina spirituale e da un sacro programma di sante meditazioni, insieme a una profonda umiltà reverenziale. A volte ambienti poco consoni influenzano il progresso spirituale dei cari iniziati, che dovrebbero sempre pregare per ottenere la giusta comprensione e la grazia divina.

D. Durante l'ora di meditazione sento il suono senza i pollici nelle orecchie. La mia mente tende a concentrarsi sui pollici. Ma senza i pollici sento il suono.

R. Dipende dalla tua ricettività, se senti meglio senza i pollici e più in difficoltà con i pollici. Sembra che tu rimanga cosciente dei pollici mentre ascolti la Corrente Sonora, ciò dimostra che la tua attenzione è divisa. Sappi con certezza che la Corrente Sonora interiore non è il risultato della nostra percezione, ma la grazia divina del Maestro, che si può sperimentare attraverso amorevole devozione e umiltà. Cerca di eseguire una pratica per volta completamente e unicamente. Quando si ascolta il Principio del Suono mentre si è seduti in meditazione, non si deve prestare attenzione al Suono perché in quel caso l'attenzione è divisa. Allo stesso modo, mentre si è seduti per ascoltare il Suono, se si presenta la Luce, non bisogna prestarvi attenzione. Se, tuttavia, il Suono diventa udibile durante il giorno, sicuramente terrà occupata la tua attenzione e le eviterà di disperdersi in altre cose, ma dovresti ascoltare il Suono proveniente dal lato destro chiudendo le orecchie perché in questo caso il Suono si avvicinerà, diventerà più forte e alla fine verrà dall'alto per trascinare l'anima nell'Aldilà.

D. Si identifica il colore viola intenso con una divisione del piano astrale, perciò quando si vede questo colore in meditazione, si può presumere di aver raggiunto quel piano?

R. La manifestazione della santa luce interiore in varie sfumature non significa necessariamente che si sia raggiunto un piano particolare, poiché è solo un riflesso di quelle regioni che si manifestano allo stadio iniziale. Al massimo può indicare il passato spirituale interiore dell'aspirante, che lo segue come “nuvole di gloria di Dio, che è la nostra casa”.

D. Come possiamo diventare passivi e raggiungere l'assoluta quiete e il silenzio interiore per ottenere la beatitudine della Luce delle Luci?

R. Non esistono scorciatoie sul Sentiero spirituale. Bisogna lavorare per ottenere la beatitudine spirituale. La mente, come il fuoco, è un buon servo, ma un cattivo padrone. Quando si è seduti in meditazione, bisogna liberare la mente da tutti i pensieri, e l'intelletto da tutti i ragionamenti. Si può ottenere questo con una rivoluzione mentale. Dopo tutto, che cosa c'è al mondo di nostro? Niente, nemmeno il corpo, l'apparato mentale e le ricchezze che si possiedono. Ci vengono dati solo per un uso legittimo. Appartengono al Datore. Perché non abbandonarli ai santi Piedi dell'Uomo di Dio quando ci si dedica al compito da Lui assegnato, cioè sedersi al centro dell'occhio e guardare amorevolmente dentro di sé con attenzione devota e indivisa, ripetendo mentalmente le parole caricate molto molto lentamente, magari a intervalli, in modo da non disturbare la concentrazione? A poco a poco, con la pratica, diventerà un'abitudine e una seconda natura; il Potere del Maestro si prenderà cura di te e, senza alcuno sforzo da parte tua, troverai il “Sé”, che si eleva al di sopra della coscienza corporea, in una coscienza di ordine superiore. Amore, anelito e devozione sono le note chiavi del Sentiero verso Dio.

D. Durante la meditazione sento il suono dei grilli e i rumori associati all'aria aperta. Che cosa sta succedendo?

R. Il suono dei grilli è il suono più basso e il rumore esterno che senti, dimostra che non riesci a sintonizzarti completamente con la Corrente Sonora. Non devi temere alcun evento spiacevole perché questi sono i grovigli della mente, la quale crea pensieri simili per distogliere l'attenzione dall'intimo.

D. Qual è il vero significato della Parola?

R. Dio è “Senza Parole” e, quando si esprime, è chiamato Parola o Naam nella terminologia della Sant Mat. È il Potere di Dio in espressione che, nel momento in cui si manifesta, rivela la Luce di Dio e la sacra Corrente Sonora, i cui contatti coscienti sono concessi dal Maestro agli iniziati.

D. Quali sono i cinque Shabd? Sono i Nomi caricati?

R. I cinque Shabd sono i vari tipi di Suoni uditi nell'intimo che denotano i vari piani spirituali fino a Sach Khand. In effetti, la Corrente Sonora è una sola, ma varia secondo la densità dei regni interiori. In Sach Khand c'è la Coscienza Universale. Nel secondo piano la coscienza è più della maya. Nel terzo piano la maya e la coscienza sono alla pari; nel quarto piano la maya è più della coscienza e nel quinto piano la maya è ancora più della coscienza. I cinque Nomi caricati indicano questi stadi.

D. Perché è così difficile ascoltare lo Shabd?

R. Lo Shabd riverbera in tutti gli universi visibili e invisibili. L'anima umana e il sacro Shabd appartengono alla stessa essenza divina. Chi sviluppa la propria coscienza interiore con meditazioni regolari, fedeli e accurate, riesce ad ascoltare questa melodia celestiale in qualsiasi momento desideri. I novizi hanno qualche difficoltà a focalizzare l'attenzione al centro dell'occhio e a controllare attentamente le vibrazioni, i pensieri. Inoltre, quelli che parlano molto e sprecano energia preziosa in chiacchiere oziose, non riescono ad ascoltare questa melodia celestiale. Sono la devozione e l'attenzione concentrata a garantire un ascolto estasiante. La pratica intrapresa con perseveranza e costanza invoca la grazia divina e l'iniziato riesce ad ascoltare il santo Shabd Dhun.

D. Perché si rimanda la pratica dello Shabd quando è così essenziale per il progresso spirituale?

R. La mente umana è stata modellata dalla Provvidenza in modo tale da non sopportare il silenzio e la quiete al suo centro, tra e dietro gli occhi. È un agente del Potere Negativo collegato a ogni anima umana e adora l'esteriorità. Non ama l'introversione. Inoltre, predilige i piaceri sensuali, ai quali non riesce a rinunciare facilmente. È la protezione del Maestro vivente a concedere il contatto cosciente con questa melodia celestiale, ma i satsanghi non prestano la dovuta

attenzione a questo aspetto più importante della disciplina spirituale. Si può aggiungere che gli amati impegnati nella ricerca dei piaceri grossolani della carne e della materia, intraprendono di rado il santo Sentiero e se per caso a qualcuno di loro capita di essere condotto dal Maestro e di ricevere l'iniziazione, a causa di qualche evoluzione karmica passata, non assaporano la disciplina spirituale.

Il corpo umano è proprio come una radio che trasmette queste melodie divine in tutti gli esseri viventi. Il Maestro può riparare i nostri apparecchi danneggiati e concederci la manopola e la lunghezza d'onda per udire questo canto celestiale. La regolarità e la costanza, unite a un instancabile servizio disinteressato in uno spirito di dedizione, sono i fattori principali che aiutano a praticare la disciplina spirituale.

La mente ha una serie variegata di trucchi da propinare all'iniziato per eludere questo ascolto. A volte si presenta come un amico per convincere il discepolo ad assumersi obblighi familiari, eccetera e l'amato viene catturato nel cappio dell'attaccamento. Altre volte si erge in una dura lotta come un formidabile nemico. Inoltre, le tentazioni dei piaceri mondani fanno sì che la mente continui a oscillare e a vacillare. L'unico punto in cui può trovare riposo, è il centro dell'occhio, la sede dell'anima. Procrastinare la pratica dello Shabd è una malattia antica della mente umana per la quale la grazia divina del Maestro è essenziale.

D. Le persone dicono di essere alla ricerca della Verità o di averla trovata. Che cosa implica la parola "Verità" negli insegnamenti dei Maestri?

R. La Verità negli insegnamenti dei Maestri è una Scienza definita. Si chiama Parola o Naam. Ha un aspetto pratico. È universale e per tutta l'umanità. È la Via naturale di ritorno a Dio, raggiunta nel corso della vita. È un processo di auto-analisi e introspezione in cui il Maestro dà un'esperienza diretta individualmente o in gruppo aprendo la visione interiore alla Luce interiore, chiamata "Luce di Dio", e un contatto con il Suono o la Corrente di Vita udibile o la Voce di Dio al momento dell'iniziazione, più o meno secondo la ricettività e il passato di ogni uomo. Il discepolo deve poi svilupparli ulteriormente dedicando con regolarità tempo ogni giorno con amore e devozione.

D. Alla pagina 34 della "My submission": "Il Surat Shabd Yoga è facile". Sento che è abbastanza difficile mantenere l'attenzione completamente sullo Shabd, altri hanno lo stesso problema. C'è qualche metodo per superare questa difficoltà?

R. Quando diciamo che il Surat Shabd Yoga è facile, usiamo le parole in modo relativo. È più facile se paragonato ad altre forme di yoga: Karma Yoga, Jnana Yoga, Bhakti Yoga, Raj Yoga, Hatha Yoga, il tradizionale Ashtang Yoga. Richiedono tutti una disciplina esteriore severa e rigorosa, che un uomo comune e impegnato nel mondo del lavoro di oggi non ha né la pazienza né il tempo né la forza né la comodità per praticare con tutto il suo ingegno. Il Surat Shabd Yoga, d'altro canto, può essere facilmente praticato da tutti: uomini o donne, giovani o anziani, con la stessa comodità e facilità. Per la sua naturalezza e semplicità viene spesso definito *Sehaj Yoga*. Con la concessione di un'esperienza diretta e immediata di percezione e ascolto interiore da parte di un Maestro competente, uno può, con amorevole devozione, procedere fermamente lungo il Sentiero sotto la guida tanto esteriore quanto interiore del Potere del Maestro, che opera come un amico infallibile e una guida sicura sul Sentiero spirituale.

D. Quando un discepolo di un Maestro vivente segue le istruzioni sulla dieta, eccetera, ma non si sintonizza con la Corrente Sonora in questa vita, deve tornare per altre tre vite per ottenere la realizzazione del Sé?

R. No. Non è necessario che un iniziato, che non riesce a sintonizzarsi con la sacra Corrente Sonora, ritorni. La sacra Corrente Sonora è il Principio vivificante stesso ed è presente in ogni essere umano. È una Verità fondamentale e non bisogna trascurarla. Se però qualcuno non riesce a sentirla nemmeno dopo le sedute di iniziazione tenute dal Maestro vivente, ci deve essere qualche lacuna nel tentativo. Si può escludere la possibilità di future incarnazioni sviluppando gradualmente l'amorevole devozione verso il Potere del Maestro e l'avversione ai beni terreni.

D. La variazione di intensità è dovuta al grado di devozione e di attenzione?

R. La variazione di intensità della Corrente Sonora non è dovuta a nessuno di questi due fattori, ma dipende dalla tua ricettività interiore. Il sacro Shabd riverbera in tutto l'universo, ma non si può

ascoltare senza la guida e la grazia del Maestro. Anche se la devozione e l'attenzione interiore sono utili a questo scopo, nessuno può attribuire questa Beatitudine divina ai propri sforzi, per quanto possano apparire i migliori all'esterno. Bisogna ascoltare il Suono nella sede dell'anima dietro gli occhi; si avvicinerà, diventerà più forte e alla fine verrà dall'alto. Se si seguirà il Suono fino al luogo da cui proviene, diventerà debole e alla fine si affievolirà, si spegnerà.

D. Quali sono le cause o come si può superare il vuoto dopo circa trenta minuti di concentrazione?

R. Il pensiero è la chiave del successo. L'inversione, con l'aiuto della ripetizione dei Nomi caricati, permette di ritirare interiormente le correnti sensoriali dal corpo in basso fino al centro degli occhi; inizia quindi la seconda fase di *Dhyan*, la contemplazione. Si può ottenere assorbendo l'attenzione nella luce divina interiore, tanto da dimenticare completamente sé stessi. Il vuoto percepito dopo circa trenta minuti, che tu avverti, è dovuto alla mancanza di una pratica sostenuta e di un assorbimento interiore. È con un duro sforzo e una rigorosa disciplina spirituale che il corpo umano viene purificato dalle impurità della mente e può così rimanere in sintonia con il sacro Naam al centro degli occhi.

D. Anche la luce informe o solare è considerata la forma del Maestro?

R. Sì, è la forma astrale del Potere del Maestro e quando si raggiunge la competenza in questo principio, a tempo debito si manifesta la Forma radiante interiore del Maestro.

D. È vero che un discepolo non acquisisce alcun progresso spirituale nella meditazione per almeno cinque anni?

R. Non è corretto pensare che non si possa progredire spiritualmente prima di almeno cinque anni. Chi non è pronto, non viene condotto al misericordioso Maestro vivente né viene iniziato nei Misteri dell'Aldilà. Quelli che vengono iniziati, all'inizio hanno qualche esperienza di luce e suono. Tuttavia, i progressi variano secondo il passato e per questo alcuni progrediscono rapidamente mentre altri rimangono indietro. Ma c'è speranza per tutti. È un programma semplice, ma arduo, reso molto più agevole dalla grazia del Maestro.

D. Quando un'anima ha preso posto nel centro dell'occhio, non è il Maestro seduto lì?

R. No, quando l'anima è completamente ritirata al centro dell'occhio, si può avere un contatto con il santo **Shabd Dhun**. L'anima e lo Shabd Dhun sono della stessa essenza divina. La Forma radiante del Maestro si manifesta a volte per rassicurare gli iniziati che è con loro.

D. Come può l'uomo liberare il corpo da ogni negatività e raggiungere la perfezione o quasi?

R. L'uomo può liberare il corpo da ogni negatività e raggiungere la perfezione ricorrendo a una disciplina severa, all'autocontrollo e a meditazioni regolari sotto la guida di un perfetto Maestro.

D. Che cos'è il "sonno yogico"?

R. È un sonno in cui l'anima scende nei chakra inferiori, entra in un sonno profondo e a volte vede sogni. Si verifica durante la contemplazione di un'idea fissa. I Maestri non lo sostengono né lo incoraggiano.

D. In diverse occasioni mi sono addormentato e sono stato scosso da un tremendo ruggito acuto dal lato destro e da lampi di luce. Non riesco a muovere il corpo. Di cosa si tratta?

R. Le correnti sensoriali provenienti dal corpo sottostante si ritirano fino al centro dell'occhio con l'aiuto del santo Naam. L'allentamento della concentrazione interiore al centro dell'occhio provoca il sonno, come hai sperimentato. Durante questo periodo il surat o attenzione scivola verso il ganglio della gola invece di ascendere nell'intimo. Le rivelazioni divine della sacra Luce e della Corrente Sonora ti risvegliano e senti l'intorpidimento o la rigidità del corpo sottostante.

D. Come posso evitare di addormentarmi durante la meditazione? A volte mi sembra di scivolare in una specie di sogno, ma non mi sembra di essere veramente addormentato. A volte, con tutta la volontà del mondo di meditare, è difficile ricordare che sto meditando, a causa di questa sorta di stato di sogno che mi assale.

R. Si può evitare il sonno durante la meditazione mantenendo lo sguardo interiore costantemente fisso al centro di ciò che si vede nell'intimo e ripetendo mentalmente i sacri Nomi caricati, molto molto lentamente, magari a intervalli, in modo che lo sguardo

interiore non venga disturbato. Il sonno o i pensieri erranti si intromettono solo quando lo sguardo interiore o l'attenzione si allentano, e richiede un notevole sforzo sviluppare l'abitudine di rimanere ben svegli e pienamente coscienti in meditazione. Resta il fatto che quando ci si addormenta o si medita pienamente, l'anima si raccoglie nella sua sede che si trova dietro gli occhi. Mentre nel primo stato l'anima scende nel centro dell'esofago quando vede i sogni e nel plesso solare quando entra nel sonno profondo, nel secondo caso il corpo dorme, ma l'anima rimane cosciente e sale nei regni superiori e gioisce dell'innalzamento in modo consapevole. Il primo è chiamato "sogno" e l'altro "visione". Nel sogno avete semplicemente un'idea vaga di ciò che vedete e non nel momento in cui sognate. Il profeta Maometto, interrogato sul sonno, disse: "Il mio corpo dorme, ma la mia anima non dorme". Guru Nanak dice che un'anima di questo tipo rimane sempre sveglia e non viene mai vista dormire.

D. Il discepolo vede Dio in meditazione? A1

R. Nessuno potrà mai vedere il Dio Assoluto. Dio in espressione, chiamato Parola o Naam, si manifesta sotto forma di Luce e Principio Sonoro, che può essere visto e ascoltato con gli occhi e le orecchie interiori con l'aiuto e la grazia di un Maestro competente. Ha una duplice funzione: una di **Kal** e l'altra di **Dayal**. I maomettani li designano con i termini **Shaitan** e **Rehman**, mentre gli zoroastriani usano i termini **Aharman** e **Harmuzd**. Si possono chiamare il Potere Negativo e quello Positivo, entrambi aspetti dell'unico grande e indiviso Dio. Il Potere Negativo, Kal, Shaitan, Aharman, rappresenta il potere che si esprime dando vita a tutta la creazione, mentre l'altro, Dayal, Rahman e Harmuzd (Potere Positivo) rappresenta il Potere dell'Inversione, che riporta l'anima alla sua Fonte. Sono dunque i poteri centrifughi e centripeti che operano in tutta la creazione. La mente è un agente del Potere Negativo e ci porta sempre nel mondo esterno. D'altra parte, il contatto con la Parola divina interiore riconduce l'anima a Dio, che è Senza Parola o Assoluto. Sebbene la mente sia attivata dall'anima, è arrivata a dominarla. Anche in questo caso, la mente è ulteriormente controllata dai sensi o dalle facoltà esteriori che, a loro volta, ci trascinano nel campo dei piaceri sensuali derivati dal nostro attaccamento agli oggetti sensoriali esterni. Il

Maestro ci dice come ritirare la corrente dell'anima per mezzo della concentrazione al centro del nostro essere e ci concede il contatto con la Parola divina che è dentro di noi e che è la via verso Dio. Il Potere Negativo tiene sotto controllo la creazione in espressione o manifestazione. Ma quando l'anima entra in contatto con la Parola divina, tramite l'aiuto e la grazia del Maestro, si libera dalla schiavitù della mente e della materia, e si affranca dalla morsa del Potere Negativo.

D. Perché la mente dimentica la Beatitudine?

R. L'oblio è l'attributo principale della mente umana. È a causa della Maya grossolana o del materialismo che dimentichiamo la Beatitudine interiore e siamo sopraffatti dalle pulsioni sensuali. Quando la coscienza interiore cresce gradualmente, la mente dimentica gli impulsi inferiori e assapora in modo perenne la Beatitudine interiore con la Grazia del Maestro.

D. Quando il dolore alle gambe è insopportabile, in una delle due asana, dopo circa quaranta-sessanta minuti, è allora che le cose cominciano ad aprirsi dentro di noi. Come facciamo a superarlo in modo da poterci ritirare completamente?

R. Dovete sedervi in una qualsiasi postura abbastanza rilassata, ma eretta. Non ci deve essere tensione nel corpo e non si deve cambiare posizione. Non prestate attenzione al corpo sottostante né pensate di innalzarvi al centro dell'occhio. Lasciate tutto al Potere del Maestro all'opera sopra di voi. Mantenete solo l'attenzione costantemente fissa al centro dell'occhio, ripetendo mentalmente a intervalli i Nomi caricati, in modo che lo sguardo interiore non sia disturbato. Non sentirete alcun dolore e la luce interiore si manifesterà. La pratica rende l'uomo perfetto. La santa meditazione non deve essere una routine meccanica di sedersi per un certo tempo, ma una pratica devozionale amorevole che si tinge di umiltà reverenziale quando ci si trova ad elemosinare davanti alla Porta divina del Signore. Se vi rassegnate alla sua Volontà, godrete molto prima di aperture interiori, di cui si dice che vi toccheranno verso la fine dei quaranta-sessanta minuti di meditazione.

D. A volte, anche quando non sto meditando, riesco a sentire il Suono.

R. È un presagio di buon auspicio e mostra la tua crescente ricettività. La sacra Corrente Sonora diventa udibile attraverso

meditazioni regolari, fedeli e accurate, senza chiudere le orecchie. Questo mantiene impegnata l'attenzione dell'iniziato, ma il Suono deve essere ascoltato chiudendo regolarmente le orecchie; si avvicinerà, diventerà più forte e alla fine verrà dall'alto per innalzarti nell'Aldilà.

D. È giusto che sperimenti scorci interiori mentre sono seduto nel Bhajan?

R. Bisogna fare una cosa per volta. Cerca di assorbire completamente l'attenzione o nella Luce Divina, guardando al suo centro, o ascoltando la sacra Corrente Sonora proveniente dal lato destro con attenzione estasiata. Se si fanno entrambe le pratiche insieme, l'attenzione sarà divisa.

D. Perché non rimane alcuna visione della Forma radiante del Maestro e perché molti tentativi non danno alcun risultato? Forse il mio atteggiamento è ingrato. Perché il volto o la forma del Maestro si dissolvono quando cerco di distinguerne i tratti?

R. È dovuto alla mancanza di ricettività, che si svilupperà con meditazioni prolungate e con una grande dose di devozione amorevole. Devi semplicemente tenere lo sguardo costantemente fisso, osservando con intensità e scrupolosità ciò che vedi davanti a te. I tuoi cosiddetti tentativi equivalgono a una tendenza ad avere una cosa o l'altra, che bisogna evitare rassegnandoti alla sua volontà e al suo piacere di benedirti con ciò che ritiene meglio per il tuo progresso spirituale. La dissoluzione della forma del Maestro quando cerchi di distinguerne i tratti, è dovuta alla tua interferenza intellettuale, che occorre fermare e mettere a tacere.

D. Una volta, mentre ero seduto per il bhajan, ho avuto una visione della tua Forma radiante che si trasformava in innumerevoli forme di altri Maestri e viceversa. I devoti erano ammassati intorno al Maestro. Tutti questi apparivano vicini, ma lontani. Non riuscivo a liberarmi dalla mia schiavitù per unirmi a questa santa Compagnia, ma lo desideravo. Provavo tristezza e beatitudine interiore allo stesso tempo.

R. Visioni così rare denotano che il Maestro ti estende il suo amore benevolo e la sua protezione. Inoltre, ciò dimostra che il Potere del Maestro, all'opera nel polo umano del Maestro vivente, lavora anche in altri poli. È Uno in tutti e tutti sono uno in Lui. Ti consiglio di ricorrere alla ripetizione dei Nomi caricati durante queste rivelazioni,

e allora le manifestazioni interiori diventeranno più stabili con la grazia del Maestro. La serena beatitudine che deriva da questa manifestazione divina, è di buon auspicio e va assimilata con gratitudine.