

Gli insegnamenti di Kirpal Singh

per altre informazioni consultare il sito:

www.ajaihsingh.it

pubblicato originariamente in inglese da:

Sant Bani Ashram - Sanbornton, NH 03269 (USA)

Volume I, The Holy Path, 1974

Volume II, Self-Introspection & Meditation, 1975

Volume III, The New Life, 1976

Gli insegnamenti di Kirpal Singh

Volume I
Il santo sentiero

Volume II
Introspezione e meditazione

Volume III
La nuova vita

*

compilato ed edito dagli scritti
di

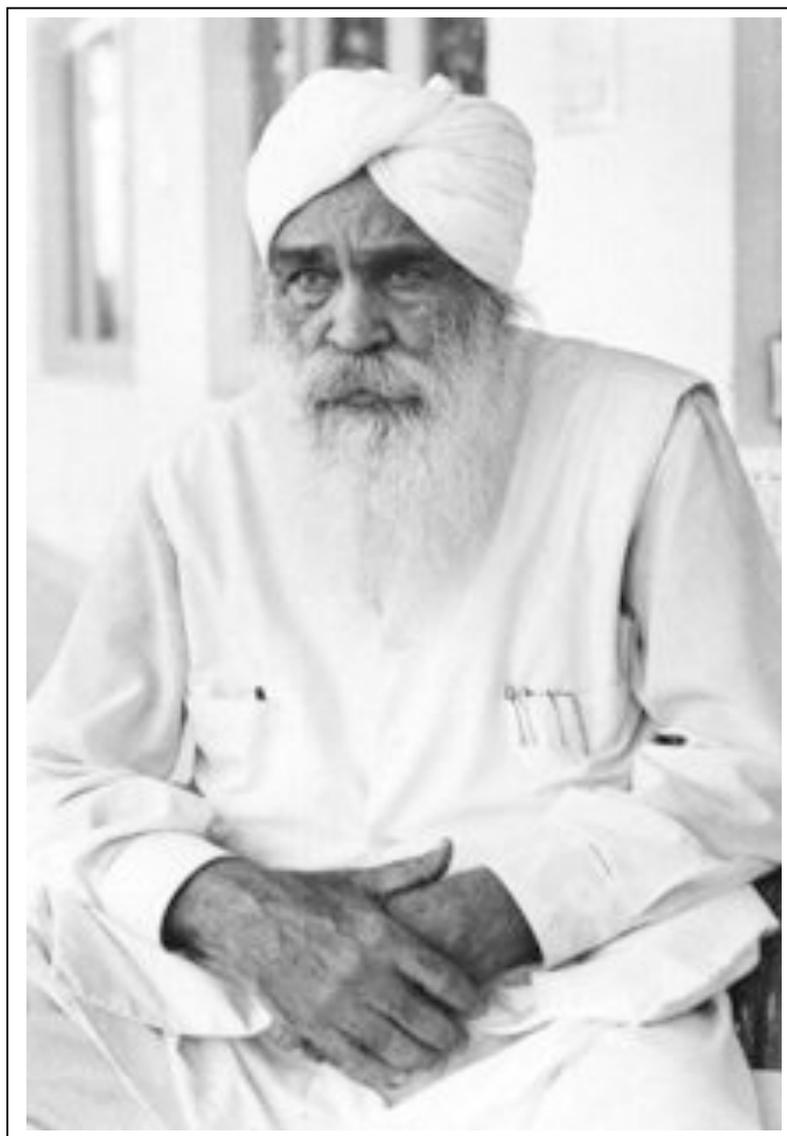
Sant Kirpal Singh Ji

Gli insegnamenti di Kirpal Singh vennero all'esistenza come una serie di cinque libri compilati ad opera di Ruth Seader e tratti da scritti di Kirpal Singh. I cinque libri furono stampati originariamente in tre volumi: *Il santo Sentiero*, *Introspezione e meditazione* e *La nuova vita*. I tre volumi sono presentati in questa veste in un unico volume per praticità e facilità di consultazione. I brani scelti (che comprendono non solo citazioni da libri, ma da discorsi, domande e risposte, lettere ai discepoli e altro) sono rintracciabili nelle seguenti edizioni inglesi:

The Jap Ji – seconda edizione 1964
The Crown of Life – terza edizione 1970
Spiritual Elixir – prima edizione 1967
Morning Talks – prima edizione 1970
The Wheel of Life – prima edizione 1965
Prayer – terza edizione 1970
Baba Jaimal Singh – terza edizione 1970
The Mystery of Death – prima edizione 1968
Godman – seconda edizione 1971

Nota del traduttore: nella seguente edizione abbiamo omissso tutti i numeri indicanti le fonti citate (al loro posto è stato inserito questo simbolo). Chiunque fosse interessato ad averne la lista completa, può richiederla a p.puricelli@tin.it

*S*ant Kirpal Singh Ji nacque il 6 febbraio 1894 ed ebbe esperienze interiori sin dalla fanciullezza. Divenuto discepolo di Baba Sawan Singh di Beas nel 1924 (dopo averlo visto nell'intimo per sette anni), condusse una vita di capofamiglia con moglie e figli mantenendo un elevato impiego governativo e sedendo sei o sette ore ogni giorno in meditazione. Il suo Maestro lo incaricò di proseguire la missione quando abbandonò il corpo nel 1948 e, dopo aver iniziato centoventimila discepoli, dipartì dal piano fisico il 21 agosto 1974 lasciandosi alle spalle la memoria di un Santo che visse in base a quel che predicò e che fu l'autentica assoluta incarnazione di pace, verità, amore, forza e gentilezza. Tuttora molti di noi si chiedono che cosa abbiamo mai fatto per meritare la grande fortuna di aver avuto la compagnia e di aver sentito l'amore di una tale anima: un compagno cosmico alla pari dei grandi del passato, il quale ci mostrò con la sua vita quel che gli esseri umani devono diventare.



Sant Kirpal Singh Ji

Volume I

Il santo sentiero

Indice

1. La condizione penosa dell'uomo: l'attaccamento al mondo / 3
2. In balia della mente e dei sensi / 5
3. La via d'uscita: il Guru, il più grande dono di Dio / 9
4. *Apra Vidya* e *Para Vidya* / 18
5. Il santo Sentiero: il Surat Shabd Yoga / 19
6. L'iniziazione: il risveglio / 20
7. Meditazione: è tutto nell'intimo / 24
8. Satsang: sedere alla sua presenza / 24
9. La preghiera: il vostro dialogo con Dio / 28
10. L'impegno: la responsabilità dell'iniziazione / 31
11. Stima di sé: una nuova direzione / 34
12. Obbedienza / 36
13. Mettere alla prova il discepolo / 40
14. Il fattore tempo è una necessità / 41
15. Il karma: la ruota che lega / 42
16. Allontanarsi dal Sentiero / 46
17. Invocare la sua grazia / 49

Il santo sentiero

La condizione penosa dell'uomo: l'attaccamento al mondo

Tutti i veri Maestri sostengono che realizzare Dio è una questione semplice: qual è la difficoltà? Sradicate semplicemente l'attenzione da una parte e volgetela altrove. Si tratta solo di ritirare e di concentrare l'attenzione dispersa.

Dipende tutto dalla vostra attenzione o *surat*, come viene chiamata, che è l'espressione esteriore dell'anima. Ovunque sia diretta, dà origine a pensieri che riverberano sempre in voi. Naturalmente dobbiamo far l'uso migliore delle cose, ma senza attaccarci ad esse. Se solo potessimo unire l'anima a qualcosa di più elevato dentro di noi, saremmo a posto. Quando l'attenzione è sviata dai sensi al punto da identificarsi con le cose esterne, qual è il risultato? Non riuscite a ritirare l'attenzione.

È una questione di attenzione o *surat*: la tenete occupata nelle cose esterne oppure la dirigete e la unite al Supersé. A tal fine osservate dove venite sospinti dalle facoltà della vista, udito, olfatto, gusto e tatto. Sono le cinque facoltà all'opera tramite le percezioni esterne. Fino a quando non le avrete ritirate dall'esterno, non sarete in grado di avere alcuna consapevolezza del sé, né riuscirete a mettervi in contatto con il Sé superiore o Dio in voi, che è Luce e Principio Sonoro.

Qualunque cosa facciate (sia per uno, due, dieci giorni, per un mese o due), diventa naturalmente un'abitudine. L'abitudine si trasforma con forza in natura. Se volete recarvi in un luogo e siete legati altrove, la vostra mente andrà per un verso e i piedi per un altro.

Sapete quel che è necessario? Dio è dentro di voi, ma finché non vi ritirate dall'esterno, come potete mettervi in contatto con Lui? Se siete attaccati alle cose esterne, non avete la capacità di ritirarvi nell'intimo. Se uscite da questo edificio, siete sempre lo stesso, non potete cambiare abbandonando il corpo: rimanete quel che siete ora. Dopo la morte non diventate un uomo istruito. Se siete legati al mondo durante la vita, la vostra attenzione vi rimarrà dopo la morte. Dove andrete? Dove sarete legati. Dove dovremmo attaccarci? L'anima è un'entità cosciente, dovrebbe essere unita al Supersé, che è l'Onnicoscienza, anche in vita. Allora, pur rimanendo nel mondo, non sarete attaccati ad esso: sarete nel mondo e tuttavia non ne farete parte, al momento della morte andrete

ai piedi del Signore.

Finché rimaniamo nel corpo, esso è glorificato ma ne siamo prigionieri, e tali rimaniamo fino a quando non siamo liberati dal Potere di Controllo. Come possiamo sperimentare questo Potere? Non è possibile conoscerlo per via dei sensi, infatti se i sensi, la mente e l'intelletto non sono calmi, l'esperienza non è fattibile. Non si può conoscere Dio attraverso i sensi, la mente, l'intelletto o gli stessi prana. Solo l'anima può sperimentarlo quando conosce sé stessa in modo pratico per via dell'autoanalisi. Disgiungendo la materia dalla coscienza, apprendiamo ciò che controlla tutte le facoltà. Potete dire che veniamo a conoscere l'attenzione, poiché senza di essa non operano nemmeno i sensi. Per esempio, avrete notato che se la vostra attenzione è del tutto concentrata su qualcosa, anche se vi chiamano, non sentite.

Pertanto dobbiamo avere controllo su tutti i sensi. Dovremmo riuscire a farne uso quando occorre, senza esserne trascinati all'esterno. A tal fine sono concepiti i diari, per conoscere i vostri attaccamenti. Per grazia di Dio ricevete un contatto interiore, vedete la Luce di Dio dentro di voi, ascoltate il Principio Sonoro. Quando volgete tutta l'attenzione alla Corrente Sonora, essa vi innalza come pietra di paragone. Persino coloro che ricevono un contatto con il Signore nell'intimo, lo perdono se non osservano l'autocontrollo. Solo con l'autocontrollo potete dirigere l'attenzione laddove desiderate.

Dobbiamo far l'uso migliore di tutte le cose esteriori, ma senza rimanervi attaccati. Fatene un trampolino per raggiungere il Sé più alto. Se siete tanto dediti o identificati con un godimento qualsiasi da non riuscire nemmeno a distaccarvene, allora come potete entrare in contatto con Dio nell'intimo al momento dell'iniziazione? I sensi dovrebbero essere sotto il nostro controllo. Bisogna utilizzarli nel modo migliore ogniqualvolta desideriamo, impedendo loro di farci sviare. Allorché vedete da voi stessi di essere l'inquilino della casa fisica e non la casa stessa, in cui avete creduto tenacemente sino ad ora, la prospettiva cambia del tutto e incominciate a considerare ogni cosa in un modo diverso. Potete capire questo punto più chiaramente con un solo esempio. È l'immagine riflessa della vostra anima, allorché è attaccata a qualcosa, a darvi un senso di piacere o di godimento. Siete seduti in un teatro a godervi lo spettacolo insieme con altri, la commedia procede e tutti se ne deliziano. D'un tratto arriva un messo nella sala per avvisarvi che vostro figlio è caduto accidentalmente dal tetto ed è svenuto a causa di un grave colpo.

Nonostante questa notizia straziante la commedia continua come prima, eppure la vostra attenzione è distratta; siete sopraffatti dal dispiacere e dalla pietà dovuti al grande attaccamento per il figlio che si è fatto male. Quella stessa

bella opera che assorbiva l'attenzione, è ora insulsa e priva di godimento.

Ciò dimostra che il piacere non era inerente alla commedia, ma si trattava di un riflesso dell'attenzione concentrata che vi avevate indirizzato. Questo stesso principio vige in ogni dove e sempre. Il Maestro ne è al corrente e lo vede all'opera con la stessa chiarezza con cui ci guardiamo l'un l'altro. Adesso Egli viene in nostro soccorso e ci suggerisce di fissare l'attenzione su qualcosa che sia di natura permanente, e di godere felicità e beatitudine eterne. Tutto quel che vediamo con gli occhi, è in continuo mutamento e cambia costantemente di forma e di colore. Ciò che reputiamo appagante è falso; nasce semplicemente dal fatto che è oggetto della nostra attenzione e ne deriviamo godimento: dunque la felicità non è nell'oggetto, ma in noi stessi. Come può la coscienza pura (l'anima) trarre alcuna gioia dalla materia?

In balia della mente e dei sensi

Il Signore non è separato da noi e noi non siamo separati da lui. Abbiamo perduto la nostra identità a causa dell'estroversione sul piano dei sensi. Occorre distogliere l'attenzione dalle attività mondane e *"bussare nell'intimo"*, come dice Emerson. Si tratta di ritirarsi; non significa reprimere i sensi, anzi bisogna incanalarli in modo tale da assistere lo spirito tanto sul piano fisico quanto su quello interiore.

La mente nello stato attuale è gravata dall'enorme peso karmico delle vite passate. È incantata dai sensi e si fa trascinare inerme nel pantano della gratificazione sensuale. L'alfabeto del progresso spirituale inizia con il controllo della mente. Si dice che senza la pace di mente non si possa sperimentare la realizzazione del Sé. Il corpo umano è come una carrozza in cui l'anima è il passeggero, la mente il cocchiere, l'intelletto rappresenta le redini, i sensi sono i destrieri fociosi che corrono follemente nel fango della gratificazione sensuale. Per riesaminare i fatti, bisogna disciplinare i sensi, calmare l'intelletto e controllare la mente: allora l'anima ottiene l'esperienza interiore. La mente è abituata a vagabondare all'esterno da età ed età. Fino a che non le si offre qualcosa di più appagante nell'intimo, non è governabile. Bisogna divinizzare i quattro attributi principali della mente prima di conseguire qualche percettibile, giusta comprensione del soggetto. Come ora siamo grandemente impressionati dai fatti apparenti della vita – al punto da avere poca o punta conoscenza delle verità spirituali più alte, sature di beatitudine divina (il che è vera e propria ignoranza) – similmente fino a quando non abbiamo una convinzione ferma della vita nell'Aldilà, non v'è speranza che la mente prenda la giusta piega. Solo

alla presenza del Maestro vivente, che possiede pieno comando e controllo della mente, troviamo riflessi radiosi di quiete interiore ed equilibrio. Un Santo ha dichiarato a proposito:

Se siete fermamente risoluti a procedere verso il Beneamato Signore, dovrete mettere un piede sulla mente e con l'altro riuscireste a raggiungere il vicolo dell'Amico.

Il Sé è l'amico del sé e il sé è il nemico del Sé. La mente, schiava dei sensi, ne rincorre gli oggetti e si degrada. Avendo gettato in modo sconsiderato semi karmici, deve raccogliere e ammassare per forza un raccolto abbondante, una vita dopo l'altra, in una serie interminabile. La povera anima, alla cui luce e vita attinge la mente, viene esiliata senza aiuto e con disperazione: la mente assume il comando supremo della cittadella del corpo. Che peccato! La principessa di sangue reale è dominata dagli artifici di un imbroglione, il quale è piacevolmente abbindolato dai richiami allettanti dei sensi e danza involontariamente con le loro melodie sul palcoscenico della vita mondana. Nessuna meraviglia che egli minacci la sicurezza e l'integrità dell'anima, facendo una corsa a ostacoli con formidabili e a volte insormontabili barriere sul cammino. Dunque, dobbiamo sottomettere questo nemico incorreggibile prima di percorrere agevolmente il sentiero spirituale. Sottomettere la mente con la forza non è pratico, bisogna persuaderla con fermezza concedendole un saggio della vera gioia che solo un Santo Maestro può dare. La mente umana è *così* ammaliata dalla Provvidenza che non gradisce essere soggiogata. È sempre inquieta a meno che raggiunga la propria vera dimora. È un agente del Potere Negativo, legata ad ogni anima, alla quale non permette di procedere verso la Vera Casa del Padre. I Maestri ci istruiscono di ammansirla per il più alto scopo del progresso spirituale. Di fatto, la mente è inerme contro l'assalto violento dei sensi, che a loro volta sono sospinti nella giungla del compiacimento. Un'analisi accurata mostrerà che le più basse categorie della creazione, dotate principalmente di un senso, vengono uccise o costrette a vivere in cattività per tutta la vita. Per esempio, la falena ama in modo così travolgente la luce, a causa della vista, da perdere la vita preziosa. Non esiterà mai a bruciarsi sulla candela. La mosca dei fiori è dominata dall'olfatto ed è appassionata del profumo. Accorre sui fiori sbocciati e, pur di non allontanarsene, preferisce morire. Il pesce è la creatura più veloce e si gode la vita nell'acqua corrente; soffre della debolezza del gusto. I pescatori mettono un'esca sull'amo, il pesce cade indifeso nella trappola e viene usato come cibo. Il daino è uno degli animali più agili, di rado si fa superare da un cavallo, ma

patisce la debolezza dell'udito. I cacciatori vanno nella foresta e suonano i tamburi in modo così avvincente che il daino, ignaro, si avvicina irresistibilmente e pone la testa sul tamburo perdendo la libertà per tutta la vita. L'elefante è fra le creature più possenti, ma si indebolisce con la lussuria per cui viene facilmente catturato. Scavano nella giungla fosse profonde e le coprono con erba e cespugli, poi adagiano sopra una finta elefantessa come richiamo. L'animale lussurioso si precipita verso di essa e cade nel fosso, dove viene tenuto affamato e assetato per alcuni giorni. Quando i cacciatori lo liberano, è così debole e fiacco da farsi sottomettere per sempre al pungolo.

Da tutto ciò è piuttosto chiaro che le anime relegate nelle forme inferiori della creazione sono sopraffatte da un unico senso; com'è possibile la redenzione per gli uomini che sono allettati interminabilmente da tutti i cinque forti sensi della vista, olfatto, udito, gusto e tatto? Per semplice abitudine ci siamo macchiati vagabondando per il mondo come un elefante selvaggio nella giungla. Gonfiati continuamente dalle lussurie della carne, abbiamo varcato i limiti. Le discipline spirituali sono seccanti e infastidiscono, poiché impongono serie restrizioni al libero movimento. Ecco perché la mente non gradisce alcuna disciplina e perpetra ogni trucco per eluderla, atteggiandosi a volte come un mediatore onesto che supplica per conto degli amici. Bisbiglia sermoni sui nostri doveri e obblighi verso il mondo nei vari aspetti della vita. Fino a che non diventiamo assai vigili e dotati di un discernimento acuto, non riusciamo a renderci conto delle sue beffe e costituiamo una facile preda.

È la mano misericordiosa e distesa del Maestro che ci aiuta a procedere attraverso le giungle del deserto sensuale. La disciplina etica, qualora coltivata sotto la guida protettiva del Maestro, è d'aiuto nel progresso spirituale. Etica e spiritualità vanno di pari passo: la prima è il suolo, la seconda il seme che attecchisce e fiorisce in condizioni favorevoli. La forma umana, a causa della presenza dell'anima, rappresenta la più alta forma di tutta la creazione ed è prossima a Dio, è una parte di Dio con la medesima natura; è essa stessa un'entità cosciente eppure è piena di sofferenza. La mente, le passioni e gli attaccamenti, ai quali è legata l'anima, la trascinano da un luogo all'altro. I piaceri del mondo controllano i sensi, i quali assoggettano la mente e la mente soggioga l'intelletto. Tale processo si chiama *kam* (desideri passionali e altre brame). *Kam* significa altresì lavoro; se trasformiamo questo desiderio dirigendoci all'opposto e ci impegniamo nel tipo contrario di lavoro, allora conseguiamo la vera pace dell'essere. Un Maestro autentico prega sempre: "O Signore, tieni l'intelletto sotto il tuo controllo".

Attualmente tutto il sistema è sbagliato: il carro sta davanti al cavallo, come

potrai mai tirarlo? L'anima dovrebbe dare forza alla mente a suo piacimento, tuttavia la mente, l'intelletto e i sensi derubano la forza all'anima, che diventa una schiava indifesa. È tutto sbagliato! Ecco perché i Maestri hanno sempre consigliato: "Conosci te stesso", giacché è l'unico modo per tagliare il male alle radici. Siete mai stati in grado di controllare i sensi e di utilizzarli a vostro piacimento interrompendone l'azione ogniqualvolta abbiate desiderato? Avete raggiunto quello stadio? Un macchinario con varie sezioni è provvisto di un motore elettrico collegato alla centrale, si può spegnerne una parte qualunque in un secondo. Nello stesso modo dovremmo controllare il nostro essere e riuscire a spegnere tutto il macchinario, se desideriamo.

Dio è dentro di voi, non viene dall'esterno. È il vostro io od ego a fraporsi. L'ego si presenta quando siete coscienti del corpo, che sia fisico, astrale o causale. Allorché trascendete il corpo fisico, l'io fisico viene eliminato; una volta trasceso il corpo astrale, perdetevi l'ego astrale. Quando vi innalzate oltre il corpo causale, allora capite completamente chi siete. Il vostro volere è quello del Signore. Il volere del Signore è dentro di voi. Quando veniamo nel mondo, la conoscenza più grande è che solo nella forma fisica possiamo realizzare la Verità o Dio. Come possiamo conoscere Dio? Non è possibile farlo attraverso i sensi, la mente, l'intelletto o i prana: solo l'anima può realizzare Dio. Quando l'anima ottiene questa esperienza? Allorché si affranca dalla mente e dai sensi.

Finché non abbiamo un'esperienza interiore dell'anima, rimaniamo nelle tenebre profonde. La conoscenza libresca diventa un mal di testa, giacché disperde la mente nel mondo attraverso i sensi e ci identifica con essi per via di un'associazione costante. Al contrario l'autoconoscenza soddisfa l'anelito innato e la brama dell'anima di pace e felicità. Tutto quel che dobbiamo imparare è il Libro dell'Uomo, dato che il più grande studio dell'uomo è l'uomo stesso. Sovente vediamo i corpi esanimi portati al luogo di cremazione e forse talvolta abbiamo acceso la fiamma con le nostre mani, ma non abbiamo mai pensato che un giorno moriremo anche noi. Ciò si può attribuire altresì al fatto che, essendo immagini riflesse della Verità, ci reputiamo eterni e del tutto felici. Dio è beatitudine totale. Anche noi desideriamo la felicità e per questo motivo la cerchiamo perennemente. Per quanto dura la nostra gioia terrena? Finché l'attenzione, che è felicità, è collegata alla sua sorgente. Può essere una cosa positiva o negativa, ma concentrandovi l'attenzione, otteniamo gioia giacché noi stessi siamo essenzialmente beatitudine totale.

Perché non siamo del tutto consapevoli di tale natura innata? Poiché abbiamo dimenticato chi siamo. L'inizio di tutto questo fu la nascita nella forma fisica. Questo corpo è l'origine dell'illusione. Non siamo il corpo, ne siamo gli

inquinati. Il corpo è attraente perché noi (l'anima) lo ravviviamo. Siamo circondati dai sensi e con l'aiuto dell'intelletto ci sforziamo di pensare a una soluzione, ma se solo ci risvegliassimo nell'intimo! Il mondo intero è addormentato in virtù dell'attaccamento e dell'oblio; tutto è illusione. Identificata con il corpo, l'anima si perde viepiù nell'attaccamento, creando un nuovo mondo per sé – un mondo di illusione derivato dal vedere le cose in apparenza diverse da quel che sono realmente. Pensiamo che il corpo e tutto ciò che lo circonda siano parte della Verità: è un'illusione! Come possiamo non osservare che il corpo e le sue condizioni non sono mai costanti? Chi si abbandona alle pratiche esterne, è diventato la personificazione del corpo: come può pretendere di trascenderlo? Esiste una sola soluzione, ossia cercare uno che sia libero da quest'illusione; è impossibile liberarci con i nostri sforzi.

La via d'uscita: il Guru, il più grande dono di Dio

Nel *Jap Ji Sahib* Guru Nanak ci dice:

*Esiste una Realtà, il Manifestato non manifesto,
sempre esistente; è il Naam,
il Creatore, onnipervadente, senza paura, senza inimicizia, senza tempo,
Non nato, autocosciente, completo in sé stesso.
Si può realizzarlo attraverso la benevolenza del suo vero servo, il Guru.*

La ricchezza più vera e il dono più grande di Dio sono l'Uomo–Dio, la persona che, essendosi realizzata, ha raggiunto la divinità. È in un certo senso un Dio manifesto o polo in cui Dio si rivela tra la sua gente. Illimitato e infinito com'è, Dio oltrepassa la comprensione da parte dei poteri ristretti della percezione. Ad ogni modo, è possibile comprenderlo in parte nel Maestro, così come il vasto oceano si arresta al porto dove le acque del mare fluiscono gentilmente dando sicurezza ai bagnanti.

Come il simile attrae il simile, l'uomo deve necessariamente avere un uomo per istruttore, giacché nessun altro può insegnargli. Pertanto la via verso Dio passa attraverso l'uomo. Solo un Uomo–Dio può parlarci della “via d'uscita” dal mondo e dell'accesso al Regno di Dio, ora terra perduta per l'umanità in genere. La caduta dell'uomo fu causata dall'uomo e altrettanto deve essere la sua rinascita. Ma c'è un'enorme differenza tra uomo e Uomo, essendo quest'ultimo Dio nell'uomo.

Quando la gente vede il Guru vivere come un uomo ordinario che mangia, beve, eccetera, giudica in modo sconsiderato e perde il rispetto. Dovreste sempre ricordare che la vita di un Maestro è due in una. Egli è il figlio dell'uomo, che accetta tutti come fratelli, senza malanimo per nessuno, che vive come un vero essere umano e partecipa alla gioia, al dolore degli altri. Soffre altresì a causa della tristezza altrui e a volte condivide anche lacrime di interessamento. Tuttavia come vero Sé eleva le anime nell'intimo. Gli sfortunati che lo reputano semplicemente un uomo, rimangono al livello di uomo e perdono l'opportunità d'oro.

Pertanto la più fervida preghiera che si possa offrire a Dio è che nella sua illimitata misericordia ci metta in contatto con i profeti, che possono condurci verso di Lui. L'Uomo-Dio o il Profeta ci mostra la Via: la grande strada maestra che mena a Dio. Non è altro che la Corrente Sonora o il Principio Sonoro chiamato diversamente da saggi diversi: Parola o Spirito Santo dai Cristiani, *Kalma, Bang-e-Asmani* o *Nida-e-Arshi* dai musulmani, *Udgit, Akash Bani, Naad* o *Sruti* dagli indù, e *Shabd* o *Naam* dai sikh. Zoroastro la denomina *Sraosha* e i teosofi "la Voce del Silenzio". Cristo ne parla come "la Voce del Figlio di Dio". Dio si manifesta pienamente nel Guru e unisce l'uomo con il Verbo affinché raggiunga la vera Casa.

Questa Corrente Sonora è il mezzo di salvezza, la chiave principale che dischiude il Regno dei Cieli. Concede la vita eterna all'uomo e lo riporta ancora una volta nel Giardino dell'Eden, da cui fu cacciato per disobbedienza a Dio. Quale dono più grande può un uomo chiedere a Dio della restituzione del Regno perduto? Segna la fine del lungo esilio che perdura da secoli interminabili, mentre Egli saluta il ritorno all'ovile delle pecore smarrite. Il Maestro è il Pastore benigno che, mosso a compassione, fa tutto questo per l'umanità traviata. L'Altissimo ha affidato a tali anime elevate una missione. Egli non è più un esule nel mondo, ma un erede del Regno di Dio, rinsaldatosi ancora una volta nella propria divinità originaria.

Ecco il vero adempimento del patto tra Dio e l'uomo, la vera resurrezione dalla morte, come concessione dal Figlio di Dio all'uomo, ecco l'adempimento della Legge di Dio e lo scopo della nascita umana. Questa è la grandezza delle anime maestre: riuniscono l'uomo con Dio, il lungo periodo di separazione finisce e il figlio perduto viene riportato al Padre. Ciò indica il grandioso ritorno a casa attraverso interminabili prove e tribolazioni. La Grazia salvifica di Dio è risvegliata dall'Uomo-Dio e si adempie lo scopo della vita. D'allora in poi, il Figlio e il Padre non solo sono riconciliati, ma diventano uno.

Si tratta di innestare: innestate il ramo di un albero in un altro, che accade? Il

frutto del secondo albero, pur mantenendo la propria forma e colore, acquisisce il gusto e il sapore del primo. È esattamente ciò che accade quando il potere del Guru o l'impulso di vita del Guru opera sul discepolo. Il discepolo si trasforma poiché viene riscattato. Per essere uno con Dio (*Fana-fil-allah*), bisogna prima essere uno con l'Uomo-Dio (*Fana-fil-sheikh*): ecco il modo più facile per raggiungere Dio.

Non abbiamo ancora esperienza di Dio e quindi non possiamo concepire né lui né i suoi poteri. La nostra conoscenza, per quanto limitata sia, è secondaria, deriva dallo studio di libri o da persone che lo ignorano tanto quanto noi. In siffatto stato non possiamo contemplare nulla, tuttavia esiste una persona che ha diretta conoscenza di Dio ed è interiormente sintonizzata con l'infinito. La sua compagnia possiede un fascino peculiare, le sue parole convincenti di saggezza irrompono subito nella mente, le sue affermazioni cariche di potere possiedono un influsso magnetico. Alla sua santa presenza si avvertono serenità e pace interiore. Egli non argomenta riguardo a Dio, parla semplicemente di lui con autorità dato che ne ha una conoscenza di prima mano e vive coscientemente in lui ogni istante della vita. Tale persona può essere denominata Profeta, Messia o Uomo-Dio. Il Vangelo ci dice che Dio parla attraverso i Profeti o gli eletti. È una cosa del tutto naturale: solo l'uomo può insegnare a un uomo, e per la scienza di Dio dobbiamo ricorrere a un Uomo-Dio. Il *Sant Satguru* è il polo che riflette la luce di Dio. Da lui solo possiamo apprendere il Sentiero che porta a Dio; egli può essere una guida sicura su cui fare assegnamento nella buona e nella cattiva sorte, sia qua sia nell'aldilà. Da quanto detto finora, si desume ovviamente che l'Uomo-Dio o il *Sant Satguru* è la persona giusta alla quale rivolgersi in primo luogo e indirizzare tutte le nostre preghiere. La fede è la chiave fondamentale per il buon esito di tutti gli sforzi. Pertanto dobbiamo avere ferma e piena fede nella competenza del Maestro. Con amore e umiltà bisogna avvicinarci a lui se vogliamo fare il primo passo nella scienza spirituale. Occorre pregarlo sinceramente nel profondo del cuore. Dovremmo ritenerci invero fortunati se con la sua grazia ci accetta e ci impartisce la conoscenza del sé e di Dio, che in realtà è il seme dal quale deriva ogni altra conoscenza.

Dovremmo andare dal Satguru e supplicarlo di liberarci: "Tu hai l'amore e noi siamo i prigionieri; anche tu sei venuto come un prigioniero per il nostro bene". Egli assume questo sacco, questa forma umana solo per liberarci. "O Satguru, se tu non ci aiuti, allora chi può farlo?". Solo chi ha lasciato la casa e sta sul tetto, può afferrare la mano di un altro e tirarlo su. Il potente Guru affranca l'anima: dando una spinta verso l'alto, le concede un'esperienza di innalzamento al di sopra della coscienza fisica. Abbiamo bisogno di questo aiuto, altrimenti

come potremo mai innalzarci con i nostri sforzi? Otteniamo un contatto interiore e un saggio del *Maha Ras*, il più grande nettare, che ci distoglie del tutto dalle attrazioni esterne. Dunque con il Naam si può controllare la mente e, per riceverne un contatto, bisogna andare dal Satguru.

Come si può stabilire l'autenticità di un grande Maestro? Nel *Sar Bachan* Swami Ji Maharaj ha risposto a questa domanda in modo meraviglioso. Quando sentite parlare di un Santo o Maestro, andate da lui e sedetegli accanto. Egli esorta far questo con profonda umiltà e riverenza. Guardate semplicemente nei suoi occhi e alla sua fronte, come un bambino, con profonda ricettività. L'anima sperimenterà un forte innalzamento e avvertirete la radiazione divina che emana dagli occhi e dalla fronte. Inoltre, se il vostro cuore serba domande, ricevono automaticamente una risposta nel discorso, senza sforzo da parte vostra. Oltretutto, il criterio di prova del perfetto Maestro è di avere un contatto cosciente del santo Naam interiore, di cui si sperimentano all'iniziazione i legami più bassi nella forma della Luce divina e della santa Corrente Sonora. Egli deve essere competente a fungere da guida per gli iniziati nel piano astrale e a proteggere l'anima al momento della morte fisica.

Quando andate da un uomo che ha realizzato Dio con piena sincerità e umiltà, ponetegli domande a vostro piacimento e, allorché siete soddisfatti, intraprendete il suo sentiero e datevi da fare. Ricordate che nessun vero Maestro imporrà la propria volontà, bensì svilupperà la migliore comprensione di ognuno finché il soggetto non sarà spiegato.

L'uomo esita e teme di avvicinarsi a un Santo Maestro poiché la sua vita è macchiata, forse meno in una cosa e più in un'altra. Non abbiate mai timore di andare da un Santo Maestro solo perché siete un peccatore. È designato più per i peccatori che per gli altri, ha un rimedio per ogni ferita. Avvicinatelo e attraverso di lui troverete una via per liberarvi dal peccato. Si può entrare in contatto con chi è molto lontano tramite la corrispondenza. Lui dispone di mezzi e metodi per affrontare ogni caso: è competente!

Gli Uomini–Dio vengono nel mondo non per promulgare alcuna nuova legge, né per distruggere quelle esistenti, ma solo per sostenere l'immutabile legge universale, divina. Il loro messaggio è di speranza, adempimento e redenzione per chi cerca il divino nell'uomo. Pertanto costituiscono una grande forza cementatrice che trascende tutti i credo, le fedi confessionali; presentano una via d'uscita fattibile alle polemiche teoriche delle cosiddette roccaforti religiose. Si librano nell'atmosfera eterea dello spirito e stabiliscono un saldo legame tra la vita mondana sulla terra ed il libero, incontaminato rifugio spirituale. Appartengono a tutte le religioni e tuttavia nessuno li vincola, poiché

presentano all'umanità quel che è fondamentalmente sublime nella sostanza raggiungendo il cuore di ognuno. Non vengono per fondare una nuova religione e non predicano in base a uno scritto particolare; vengono dalla dimora celestiale con una legge peculiare ed ecco perché spesso le persone mondane non riescono a capirli. È gratificante sapere che le dure prove sono state abolite durante il *Kali Yuga* (Età del Ferro); però ogniqualvolta è necessario, i Maestri pongono domande minuziose per esaminare gli aspiranti.

Il Guru parla sempre con un'autorità frutto della conoscenza di prima mano di ogni cosa, che deriva dalla comunione diretta con la Causa universale o Fonte originale.

Ogni parola pronunciata da un Santo è piena di verità inalterabile che oltrepassa di gran lunga la comprensione umana.

*Essi sono il portavoce di Dio e qualunque cosa pronuncino,
giunge loro dall'alto, quantunque sembri provenire da gole mortali.*

Chiunque abbia un anelito sincero per il Signore, lo incontrerà di certo. Molti diranno: "Voglio Dio", ma dovrebbero analizzare il loro desiderio e scoprire i veri motivi. Si accorgeranno che vogliono in verità la salute dei figli, la ricchezza, la fama e la rinomanza, la soppressione dell'infelicità o la pace nell'aldilà e tante altre cose. Ognuno sollecita favori: nessuno desidera veramente Dio e Dio solo. Tutti richiedono la soddisfazione mondana e Dio continua ad accogliere i loro desideri. Il Padre *Kirpal* (il Misericordioso) ha ordinato questo: un figlio riceverà qualunque cosa desideri. E chi anela davvero il Signore e il Signore soltanto, ottiene il desiderio del cuore con la massima certezza. Questa salda devozione è la condizione ideale per realizzare il Signore.

*Non desidero **Swarg** (il paradiso) o **Vakunt** (il paradiso superiore); voglio solo riposare ai piedi di loto del mio Guru.*

Come si può raggiungere Dio desiderando i frutti di questo mondo o del prossimo? Esplorate il vostro cuore e scoprite se volete veramente il Signore. Il vero desiderio esiste, ma è rarissimo!

La prima cosa che spetta all'uomo è di innalzarsi a Dio. Dio è del tutto manifesto nell'Uomo-Dio. Se diventiamo discepoli del Guru, ci innalziamo a Dio e incominciamo a vedere il potere e lo spirito di Dio in lui. Non possiamo né visualizzare Dio né contemplarlo, giacché è senza forma. Egli assume una forma nel Guru. Dunque la devozione al Guru è devozione al Dio in lui. Il

Guru, infatti, non è il corpo ma il Potere di Dio operante attraverso quel corpo. È il polo umano nel quale il Potere divino opera ed esegue il lavoro di rigenerazione. Questo potere non nasce e non perisce mai, rimane eternamente lo stesso.

Potete chiamarlo con qualunque nome desideriate: Guru, *Sadhu*, Mahatma, Maestro o altro. Quando chiesero ad Hazur in che modo rivolgersi a lui, rispose: “Chiamatemi fratello o reputatemi un insegnante o alla pari di vostro padre, ma vivete secondo i miei consigli. Allorché avrete raggiunto le regioni superiori e contemplato la gloria del Guru, potrete dire quel che serbate nel cuore”.

Amare, riverire e sentirsi grati ai nostri simili, equivale ad amare e riverire Dio. Pertanto, anche amare il Maestro equivale ad amare e riverire il Dio visibile (il nostro legame di connessione più vicino con Dio), in realtà è amore per il Padre supremo. Il fine è puramente spirituale, non si tratta di idolatria. L'atmosfera in cui si muove tale Maestro autentico è caricata con correnti di pace e di amore, che si diffondono su coloro che vengono in contatto con lui. Anche le lettere scritte da lui o per conto suo trasmettono una corrente di estasi che impressiona i recessi reconditi del cuore. Il Guru precede Dio. Ebbene Dio si muove nelle sembianze di un uomo ordinario. Esternamente come uomo nessuno può riconoscerlo, eccetto chi si mette in contatto con il Maestro Santo nell'intimo. Ciò è in accordo alla scienza divina, ossia alle leggi prefissate per l'uomo. Se si considera un Maestro Santo alla pari di un uomo ordinario, non è possibile trarre alcun beneficio da lui. Se uno lo accetta come superuomo, il beneficio è maggiore. Per chi lo reputa onnipotente, il beneficio si trasforma in una benedizione invero grande: quando si mette in contatto con il Maestro interiormente, riceve tutto.

Il Maestro conosce ogni particolare della persona che va da lui, tuttavia si comporta in modo tale da non sconcertare gli altri con tale attitudine; cerca di venire incontro agli uomini al loro livello. Ci osserva proprio come noi vediamo il contenuto di una bottiglia di vetro – sottaceti o marmellata – ma nella sua assoluta grazia cerca di nascondere i fatti, tanto che queste azioni sono considerate trasgressioni al codice etico. Un iniziato del Maestro vivente porta la sua Forma radiante al centro dell'occhio, che può essere rivelata e vista dal Maestro vivente.

Egli è una legge in sé stesso e può concedere le benedizioni divine a chiunque desideri. Ma l'inizio non dovrebbe essere considerato la fine. Al discepolo viene richiesto di sottoporsi a una lotta che dura tutta la vita e a uno sforzo gravoso per lo sviluppo della propria illuminazione spirituale interiore. In realtà, sin da quando il discepolo riceve il sacro dono dell'iniziazione, gli viene concesso un

visto completo per ascendere ai piani interiori fino alla vera Casa del Padre. Ma ci sono pochissimi che si adoperano per vivere secondo le ingiunzioni del Maestro e riescono a progredire nell'intimo. Per favore, al riguardo fate riferimento al *Jap Ji*, strofa 33, dove troviamo spiegazioni esaurienti.

*Non possiedi nessun potere di parlare o di tacere,
nessun potere di chiedere o di dare,
Non hai nessun potere sulla vita o sulla morte,
nessun potere sulla ricchezza o sullo stato per cui sei sempre inquieto,
Non disponi di nessun potere sul risveglio spirituale,
nessun potere di conoscere la Verità o di conseguire la salvezza;
Chi pensa di avere il potere, si sforzi! O Nanak, nessuno è alto o basso, ma lo è
solo secondo il suo Volere.*

Jap Ji

Senza un Uomo–Dio non si realizza mai il mistero dell'anima, che rimane un libro sigillato. L'ascesa dell'anima alle regioni più alte è impossibile a meno che si sia accompagnati in quei piani. Ovviamente attraverso il Simran si può riuscire a ritirare le correnti spirituali al centro dell'occhio e a vedere talvolta qualche luce, ma non v'è nulla che vi guidi oltre. Molti furono trattenuti in questi stadi elementari per età ed età e nessuno venne in loro aiuto. Alcuni hanno denominato questo stadio "la totalità", ma temporeggiano ancora alla periferia della materia grossolana e nella roccaforte della materia più sottile. Ecco dov'è richiesto l'aiuto di qualcuno competente a districare i devoti dalla prigionia della materia sottile. Quel qualcuno è l'uomo che ha superato i vari stadi dello sviluppo spirituale ed ha viaggiato verso la Regione del puro Spirito, il *Sat Naam*, ben oltre l'influsso della materia.

Quando un Guru inizia un discepolo su questo sentiero, non lo lascerà fino a che non lo avrà portato nel grembo di Sat Purush, Dio nella vera forma. In seguito, Sat Purush lo condurrà ad *Alakh*, *Agam* e *Anami*, stadi del Dio impercettibile, inconcepibile e senza nome. Il dovere di un Guru è molto gravoso. In verità, un Guru è Dio stesso. In qualunque polo Dio si sia manifestato, è conosciuto come *Sadhu*, *Sant*, Mahatma o Maestro. Non dice mai: "Io sono l'artefice", ma si riferisce sempre alla volontà divina. La legge di Dio è che nessuno può raggiungerlo se non attraverso un'Anima Maestra. Questo è ciò che hanno annunziato tutti i Santi venuti sino ad ora.

I Poteri positivo e negativo sono le due fasi dell'Assoluto, traggono potere da Lui. Le funzioni di questi poteri sono diverse: uno mira all'introversione

interiore oltre i sensi, mentre l'altro porta all'esterno. Un Maestro dell'ordine più alto inizia le anime nei misteri dell'aldilà per ritornare alla vera Casa del Padre. La sua missione è puramente spirituale, si basa sul vivere etico. Il Potere Negativo è la forza di controllo di questo piano ed esige la compensazione di ogni centesimo secondo la legge del karma. Si raccomanda agli iniziati, nel loro interesse spirituale, di conformarsi ai santi comandamenti per incorrere nel minor karma possibile e, sintonizzandosi con il santo Naam interiore per eluderne il peso, di riposare nel suo volere. Ogni piacere ha un prezzo: è la legge di questo potere. Gli aspiranti spirituali dovrebbero regolare le proprie vite con una rigida disciplina spirituale e perseguire tale modello sublime di vita.

Sin dal primo giorno in cui un vero Maestro vi inizia, siete affidati alla sua custodia. Egli diventa il respiro stesso del discepolo. Baba Sawan Singh Ji soleva dire che dal giorno in cui il Maestro concede le benedizioni del Naam, il Guru prende dimora nell'anima. Da quello stesso istante incomincia a plasmare il bambino con amore, protezione e infine lo porta nel grembo della Superanima. Sino ad allora non lo abbandona per un istante. Ci educa con gli impulsi di vita della sua divinità soltanto in virtù di un'innata compassione.

È vero che il Maestro liquida i karma, ma non solo: li sistema per favorire la formazione del discepolo. Prende i bambini sotto la sua sorveglianza e li trasforma con dignità prima di portarli a casa. Innanzi tutto è suo dovere purificarli; nessuno mette da parte vestiti sporchi. Le persone ricevono l'iniziazione e gioiscono: "Abbiamo un Maestro, abbiamo ottenuto la salvezza". Quando avete incontrato il Satguru, ottenete la salvezza se obbedite alle sue parole. Il Guru può dare felicità o sofferenza, poiché deve ricavare una bella forma da una pietra grossolana: quindi deve liquidare tutti i karma, ma un vero seguace non si lagnerà mai, non importa quali avversità consenta il Guru.

Il legame o la relazione tra il Maestro e il discepolo è il più forte nel mondo, anche la morte non può separarli poiché sono collegati dal volere onnipotente di Dio. Il Maestro accompagna il discepolo ovunque sia. La morte e la distanza sono immateriali nella relazione Maestro-discepolo: lui è sempre al suo fianco, qua e nell'aldilà. Chi si abbandona al volere del Maestro, si sottopone alla sua custodia: Egli si affretta a risvegliare la divinità in lui. Parla a faccia a faccia con il devoto e gli dà consiglio nel momento del bisogno. Modella il discepolo a somiglianza di Dio e lo trasforma in un tempio vivente della Coscienza divina. Manterrà in pace perfetta la mente di chiunque si sia soffermato su di lui con piena fede. C'è speranza per tutti. Il Potere del Maestro viene nel mondo per salvare i peccatori e per metterli sulla via di ritorno a Dio. Spetta a voi rimanere devoti a lui e osservare i suoi comandamenti: lui fa il resto.

Il Guru concede la forza di vita, l'incomparabile dono. Vi sono molti tipi di doni, ma quello del Naam è superiore a tutti; il Maestro lo concede e poi provvede a svilupparlo dentro di voi, poiché vuole che raggiungete il suo stesso stadio. Vuole che voi godiate la sua stessa beatitudine.

Ebbene, sapete che se incontrate un vero Guru, incontrate il Signore. Non è solo un Guru, ma un messaggero di Dio, viene per riportarvi a lui. Seguitelo ovunque vi conduca. Se gli obbedite, diventate quel che è lui; in caso contrario se la mente si intromette e interferisce, non riuscite ad avvicinarvi per niente a lui. Chi ha incontrato un Maestro perfetto, è invero benedetto. Un autentico Guru non vuole nulla dai suoi figli; si sente solo grato che un'altra anima si liberi e ritorni alla propria Casa. Nutre vero amore per l'anima.

Nessun Santo perfetto ha mai abbandonato i propri discepoli. Cercate di capire pienamente questo: non vi abbandonerà. Pensate profondamente a tale raro privilegio; vi è stato concesso un dono divino. Il Maestro non è il corpo, è il potere operante attraverso il corpo e ne fa uso per insegnare e guidare l'uomo.

Il Maestro afferma con convinzione che questo luogo non è la dimora permanente della vostra anima, ma una locanda a metà strada, assegnatavi per un periodo limitato e con lo scopo più alto della perfezione spirituale. Se vedrete le cose da questo punto di vista elevato, noterete che la vita finora è stata del tutto futile. È una questione di profondo riguardo per ognuno di noi; dobbiamo decidere con attenzione prima che sia troppo tardi e ci troviamo obbligati a combattere una battaglia già persa.

Senza l'insegnamento dell'Uomo-Dio non si può comunicare con la Parola, tuttavia una volta avvenuta questa comunione, essa conduce l'anima al Signore, da cui la Parola emanò e tutti i nostri sforzi hanno una piena ricompensa. Quando trovate tale santa persona, grazie a una fortuna incommensurabile, attaccatevi tenacemente a lui con tutta la vostra mente ed anima giacché potete realizzare l'obiettivo della vita: l'autorealizzazione e la realizzazione di Dio. Non considerate il suo credo o colore. Apprendete la scienza della Parola e consacrate cuore e anima alla pratica del Verbo. Il Maestro è unito con il Verbo, il Verbo è in lui, s'incarna per dare istruzioni all'umanità. In verità, il Verbo si è fatto carne e dimora in mezzo a noi.

Apra Vidya e Para Vidya

Gli insegnamenti esteriori, che chiamiamo l'*Apra Vidya*, sono d'aiuto, ma non bisogna accettarli cecamente. Investigate i motivi dell'esecuzione di certi riti, perché accendono le lampade, suonano le campane e così via. Se continuerete le

vostre ricerche fino a trovare indicazioni precise, il tempo sarà ben speso. Eseguire cecamente rituali può farvi acquisire una certa pace di mente, ma non offrono nulla di valido.

Non importa quel che facciamo, finché non avremo accresciuto la consapevolezza, faremo poca strada. Imparate a distinguere. Ereditate la verità, andate da uno che sia del tutto risvegliato, che abbia pieni poteri di discernimento. Chiamatelo con qualunque nome; alcuni dicono Guru o *Sant*, *Mahapurush*, *Satpurush*. Sebbene siano tutti uomini, nondimeno il *Mahapurush* è risvegliato, è un vero uomo. *Satpurush* è colui che diventa uno con la Verità stessa. Noi siamo tutti *purush* o esseri coscienti, siamo tutti fortunati per aver ricevuto la forma umana; è una grande opportunità per realizzare il Signore.

L'Apra Vidya è un termine che classifica le pratiche esteriori: ripetizioni di nomi, austerità, preghiere, cerimonie devozionali e consuetudini, pellegrinaggi, elemosine e donazioni, studio di scritture, canto di lodi, eccetera – sono tutti connessi con la mente e con i sensi. Otterremo una ricompensa da queste buone azioni, ma durante la loro esecuzione rimane sempre la propria personalità e sino a quando ci consideriamo gli artefici, continuiamo a girare attorno a questo interminabile ciclo di nascita e morte. Finché rimane l'ego, sia le buone sia le cattive azioni sono vincolanti; il Signore Krishna disse “come catene di ferro e d'oro”.

La *Para Vidya* unisce l'anima con la Verità. L'ego e l'attaccamento sono distrutti dal fuoco dello Shabd; il Gurumukh ottiene la luce eterna. Solo il Guru può concedere lo Shabd. C'è l'*Ashabd*, ossia il Dio senza parola, ma quando si esprime, è chiamato Shabd o Parola. Attraverso lo Shabd venne all'esistenza la creazione e attraverso lo Shabd si compie la dissoluzione. Creazione, dissoluzione e ancora creazione: tutto accade tramite il potere dello Shabd. E dov'è lo Shabd? Lo Shabd è la terra, il cielo; attraverso lo Shabd si manifestò la Luce; la Creazione venne dopo lo Shabd. *O Nanak, lo Shabd è in ogni essere*. Lo Shabd è altresì conosciuto come Naam: il Naam è il nettare della vita, è il Nome di Dio e risiede in questo corpo. Quando potete vederlo? Quando i sensi sono controllati, la mente giunge a un punto morto e l'intelletto è calmo – allora l'anima percepisce con chiarezza cristallina. È il primo stadio per realizzare il

Signore. L'autoconoscenza precede la conoscenza di Dio, così quando uno conosce sé stesso trascendendo i sensi, realizza il detto che "l'autoconoscenza è la conoscenza di Dio".

Il santo Sentiero: il Surat Shabd Yoga

I riferimenti alla Luce e al Suono, dicono i Maestri del *Surat Shabd Yoga*, non sono simbolici bensì letterali, non hanno attinenza alle luci esterne o ai suoni di questo mondo, ma a quelli interiori trascendentali. Essi insegnano che il Suono e la Luce trascendentali sono le manifestazioni primarie di Dio allorché si proietta nella creazione. Nello stato innominato non è né luce né tenebre, né suono né silenzio, ma quando assume forma, emergono la Luce e il Suono come attributi primari.

Quando parliamo del Surat Shabd Yoga, la comunione dell'anima con il Naam è facile, stiamo usando le parole in modo relativo. È più facile rispetto alle altre forme di yoga: *karma yoga*, *jnana yoga*, *bhakti yoga*, *raja yoga*, *hatha yoga*, il tradizionale *ashtang yoga*; tutte richiedono discipline rigide e severe. Un uomo comune occupato nel mondo di tutti i giorni non ha né la pazienza né la forza né il tempo libero per applicarsi ad esse con tutta la propria intelligenza. D'altro canto tutti - uomini e donne, giovani e vecchi - possono praticare il Surat Shabd Yoga con uguale facilità e agevolezza. In virtù della sua naturalezza e semplicità viene spesso denominato *Sehaj Yoga*.

Il corso del Surat Shabd Yoga, secondo la descrizione di Guru Nanak, è quello più naturale, anche un bambino può praticarlo con facilità. È designato da Dio stesso, non da qualche intermediario umano e pertanto non ammette alterazioni, aggiunte o modifiche. Pensate che il santo Sentiero sia un'impresa estremamente difficile. Può darsi, ma diventa più facile con la guida e la grazia del Maestro. I benefici che derivano da questo sentiero sono incommensurabilmente grandi. Dunque, che importa se si deve fare un piccolo sacrificio fisico per conseguire il grande fine spirituale! Nei tempi antichi un uomo doveva trascorrere tanti anni ai piedi del Guru prima di ricevere qualcosa: oggi giorno chi può fare questo? Ora il Guru deve dare prima qualcosa e poi il discepolo impara a purificare la propria vita. Potete osservare che quanto più il Kali Yuga (l'età negativa) accresce la sua forza, tanta più grazia concede il Guru per salvare qualsiasi anima.

Il sentiero è diretto, stretto e arduo, molto difficile ed esigente ma per chi è davvero volenteroso, gli viene garantito ogni aiuto e può pervenire alla meta in questa stessa vita. Una meta che eclissa tutte le altre poiché oltre ad essa non

esistono affatto mete, sibbene inezie, nella migliore delle ipotesi vie di mezzo.

L'iniziazione: il risveglio

È la “Parola” personificata o il Potere del Maestro che dà l'iniziazione, non importa dove si trovi il Maestro a quel tempo. Che il Maestro sia vicinissimo o lontano oltreoceano, il suo Potere opera sempre. In caso di lontananza il rappresentante autorizzato comunica le istruzioni dell'iniziazione, di solito nelle ore mattutine. Al momento dell'iniziazione il Maestro prende dimora al Terzo Occhio dell'iniziato e per l'avvenire provvede a lui. Gli aspiranti che sono sinceri e ricettivi durante l'iniziazione, hanno un'esperienza spirituale interiore di prima mano (c'è una differenza tra quella psichica e quella spirituale) in cui viene aperto il terzo occhio per vedere la Luce di Dio, e l'orecchio interiore per udire la Voce di Dio, il Suono creativo dell'Aldilà, che ha un effetto lenitivo e curativo. Occasionalmente l'aspirante può sentire per un motivo o l'altro che l'esperienza iniziale sia insufficiente. Le cause possono essere il sovraeccitamento e l'incapacità di percepire le esperienze più sottili concesse secondo il suo passato. Ad ogni modo, a tempo debito, questo individuo riceve un'esperienza esaltante che cancella qualsiasi carenza che dovesse ancora sussistere. Dal momento dell'iniziazione il Potere del Maestro ci guida e protegge, anche dopo la fine del mondo e oltre.

Le istruzioni negli insegnamenti esoterici riguardano l'esposizione di *Simran*, *Dhyan* e *Bhajan*, ossia ripetizione (mentale, solo con la lingua del pensiero) delle parole caricate con il potere del Maestro, concentrazione o meditazione (fissare la coscienza o sguardo al centro delle sopracciglia) e unione dello spirito con le salvifiche correnti di vita interiori sempre riverberanti sotto forma della perenne Corrente Sonora, lo stesso respiro vitale dell'universo, di cui il Maestro è l'incarnazione vivente. Non appena un devoto riesce a trascendere il corpo fisico, appare la Forma radiante del Maestro (*Guru Dev*) nel piano astrale. Essa diventa per lo spirito una forza guidatrice nel viaggio verso i reami spirituali più alti; lo riporta alla vera Casa del Padre. D'ora in avanti, il Maestro-spirito non abbandona mai l'anima, anzi l'aiuta e la dirige in continuazione, visibilmente e no, direttamente e no, in questa vita e in quell'altra secondo le esigenze del momento. Con l'iniziazione e la *sadhna* o pratica spirituale, gradualmente diventiamo coscienti dei nostri difetti e cerchiamo di eliminarli: quanto più ci purifichiamo, tanto più cresciamo nella vita divina. Via via che cadono gli strati, i veri valori della vita diventano sempre più palesi. Lo spirito si libera a poco a poco dalle catene del mondo e gli viene consentito di trascendere il corpo

fisico, di elevarsi nelle regioni superiori. In seguito, “egli non persegue la carne ma lo spirito”. Vive nel mondo ma non appartiene più ad esso. Ora si diletta nella beatitudine delle regioni spirituali più alte e non nei piaceri dei sensi. Il dono del Naam o Parola deriva solo da un’Anima Maestra che, iniettando l’impulso di vita, sostiene un iniziato nel viaggio spirituale.

La misura e la celerità del progresso, ad ogni modo, dipendono dalla propria costituzione individuale, dal terreno su cui si trova e dalla preparazione impostata nelle incarnazioni precedenti. Ognuno possiede un passato diverso e pertanto ha il proprio punto di partenza. I semi sono sparsi, ma la germinazione, lo sviluppo e la crescita dipendono dalla natura del suolo in cui vengono piantati.

Come ho già detto, ognuno ha bisogno del proprio tempo per la fioritura e la fruttificazione. Le facoltà spirituali assopite cominciano a rianimarsi e l’iniziato sente nell’intimo una sorta di pienezza, appagamento, beatitudine. È un dono imperituro e indistruttibile, non può essere rubato né cancellato. Il seme della spiritualità, una volta gettato nelle profondità recondite dell’anima, deve germinare e fruttificare nella pienezza dei tempi. Nessun potere sulla terra può frapporsi alla sua crescita o soffocarlo in alcun modo. L’iniziato di un Maestro competente ha assicurato, una volta per sempre, la propria liberazione dalla schiavitù della mente e della materia: è solo una questione di tempo. Il seme della spiritualità gettato in lui deve germogliare e dare frutto. Quando si risveglia la spiritualità e si ottiene l’esperienza spirituale, esse devono svilupparsi e il Potere del Maestro non ha pace finché il figlio legittimo non è cresciuto e portato alla casa del Padre.

L’uomo si è fatto irretire a tal punto dalla mente e dalle facoltà esteriori che può condurre a termine la liberazione solo con la lotta e con la perseveranza. La sua triste condizione è, in un certo senso, simile a quella di un uccello tenuto in gabbia da tantissimi anni. Anche se aprite la porta della gabbia, l’uccello è restio a volar fuori. Anzi si dimena da una parte all’altra attaccandosi con le zampe alla rete metallica, ma non vuole uscire dall’apertura.

Similmente, l’anima si è vincolata a tal punto al corpo e ai sensi da attaccarsi alle cose esterne e non desidera liberarsene. Non anela volare fuori dalla porta aperta dal Maestro al tempo della santa Iniziazione, sulla cui soglia aspetta pazientemente la sua Forma radiante per ricevere il discepolo bambino. Il vero stato di discepolo non ha inizio fintantoché uno non trascende la coscienza fisica.

Da questo punto il discepolo sentirà non solo conforto, ma incomincerà a sperimentare la gioia e la beatitudine che lo attendono nell’Aldilà. Avrà come

suo compagno l'incantevole Forma radiante del Maestro, sempre vicina ad impartire quella guida che è indispensabile per evitare le insidie sul cammino. Finché non si arriva a questo punto, il discepolo è, come dire, in prova ma tale prova non può essere interrotta. Durante questo periodo di prova l'anima sentirà qualche disagio. Si è infangata così tanto con il sudiciume dei sensi da perdere la purezza originale del cuore e non è pronta ad elevarsi fuori dalla prigionia del corpo. Sebbene la porta sia stata aperta, l'anima è così attaccata alle cose del mondo esterno che non desidera liberarsene. Solo quando essa comincia a riottenere la purezza originale di cuore e mente può, infine, volersi affrancare dai desideri della carne e dagli attaccamenti esterni. L'amorevole Maestro cerca di evitare ogni possibile sconforto al bambino discepolo spiegando quali sono i vizi da evitare e le virtù da sviluppare per impossessarsi nuovamente della purezza perduta. Purtroppo, il più delle volte, le parole del Maestro non penetrano e il discepolo fa poco o niente per correggere i propri modi. Pertanto il Potere del Maestro deve prendere misure più risolutive per far capire al discepolo l'importanza delle verità spiegate verbalmente. Ne deriva lo sconforto che talvolta i diletti provano nella vita quotidiana. Se gli insegnamenti del Maestro riscotessero implicita obbedienza, tutte le difficoltà e i disagi svanirebbero. Se un bambino si insudicia al punto che l'unico modo in cui la madre possa lavarlo è usando uno spazzolone, possiamo affermare che si sente a suo agio? Si sentirà tranquillo solo alla fine quando è pulito.

Le anime che hanno realizzato Dio sono sempre presenti nel mondo pur essendo rarissime sia oggi sia nel passato. Chi sono i privilegiati che le incontrano? I puri di cuore. Coloro che non nutrono falsità nel cuore, non solo godono il privilegio dei preparativi del Signore per incontrare il Guru, bensì riescono a trarre giovamento da quell'incontro. La miglior attitudine mentale è di servire con sincerità e umiltà, sempre maggiore umiltà: *allora il Guru verrà da sé*. Dio stesso rende l'anima affamata e poi la nutre. Non c'è davvero nessun bisogno di preoccuparsi; siate semplicemente sinceri e veri con il vostro sé. Egli vi ha mandato al posto giusto ed è il donatore. Si tratta di un soggetto molto sottile e impegnativo; che posso dire al riguardo? Se una persona pensa a Lui come al Guru, avviene un cambiamento tremendo ...

Tutti i doni della natura sono gratuiti. Anche la spiritualità è un dono di Dio, non dell'uomo. Perché dovrebbe essere venduta? Non è un prodotto smerciabile. La conoscenza deve essere trasmessa liberamente: bisogna forse pagare per il sole che splende su tutti noi? Perché allora dovremmo pagare per la conoscenza di Dio? È il dono di Dio e dev'essere distribuito gratuitamente e senza riserve. Nessun vero Maestro accetterà mai nulla in cambio, darà

liberamente.

DOMANDA: Per favore spiegate l'importanza dell'iniziazione.

IL MAESTRO: L'iniziazione di un perfetto Maestro vivente assicura una scorta nei reami sconosciuti poiché Egli stesso è un assiduo viaggiatore di quelle regioni. Egli conosce le deità o i poteri che presiedono a quei piani, conduce lo spirito passo passo, consiglia ad ogni svolta e curva del sentiero, ammonisce contro i pericoli latenti in ogni luogo, spiega minuziosamente tutto quel che uno desidera sapere. È l'insegnante su tutti i livelli di esistenza: un *Guru* sul piano terreno, un *Guru Dev* (forma radiante astrale) nei mondi astrali e un *Satguru* nelle regioni puramente spirituali. Quando tutti falliscono durante questa vita, in uno stadio o l'altro, il suo lungo e forte braccio è sempre pronto per aiutarci, sia quando siamo qua sia quando abbandoniamo il piano terreno. Accompagna lo spirito nell'aldilà e gli sta a fianco, anche davanti al tribunale divino. La benedizione del Guru è tale che non importa quanto sia disobbediente un figlio, non sarà mai più sotto il dominio di *Yam Raj* (n.d.t. il Signore della Morte). Quale concessione! Allorché l'anima si realizza, le memorie di *Dharam Raj* (un altro nome del Signore della Morte) vengono bruciate. Le testimonianze passate dell'individuo sono trasferite dal potere negativo nelle mani di quello positivo – il Guru.

DOMANDA: Quando si sente il Guru interiore, che conduce o guida, è questa l'iniziazione, l'iniziazione interiore? Dovremmo cercare l'iniziazione? O cercare il Satguru?

IL MAESTRO: È richiesta l'iniziazione di un Maestro vivente. Anche per coloro che hanno un'altra guida, ci sono stati casi in cui sono stati mandati indietro per un ulteriore progresso. Quando incontravano nell'intimo Cristo ed altri Santi, chiedevano: "Che cosa dobbiamo fare?" e venivano diretti dal Maestro vivente. Chiedete loro se possono guidarvi oltre e penso che vi indirizzeranno in quel modo. È successa la stessa cosa in tantissimi casi; dopo tutto esistono regole, nessuna illiceità, capite.

Tutti gli iniziati di un Maestro vivente nei Misteri dell'Aldilà erano destinati a diventare suoi discepoli. Non si tratta che uno sceglie il sentiero o il sentiero sceglie il discepolo, riguarda piuttosto la preparazione del discepolo.

In passato il soggetto era molto generico, poiché i Maestri convenivano di dare l'esperienza solo dopo lunghi anni di studio, quando uno era completamente preparato. Oggi si può vedere subito che cos'è la spiritualità, quale grandiosa benedizione!

Meditazione: è tutto nell'intimo

Dio non si trova nei libri che contengono solo affermazioni riguardo a lui, né potete trovarlo nei templi di pietra fatti dall'uomo. In essi ci raduniamo solo per pregarlo o per ringraziarlo di tutto quel che ci ha dato. Risiede dentro di voi. Il corpo è il vero tempio di Dio. Una volta capito questo, allora dove andrete a cercarlo? Per prima cosa in voi stessi.

Ritiratevi dall'esterno, ritiratevi dalla mente e dalle facoltà esteriori, innalzatevi alla sede dell'anima dietro gli occhi. Quando siete in grado di trascendere la coscienza fisica, entrate in una consapevolezza di ordine superiore che lascia dietro di sé ogni filosofia e psicologia, poiché allora vi state incamminando verso la Causa senza causa, la Madre di tutte le Cause, coscienti del fatto che tutto il resto diventa noto per conto suo come un libro aperto: ecco l'alfa e l'omega della religione dell'anima, che ha inizio laddove tutte le filosofie e le dispute teologiche hanno fine. A questo punto il pensiero, i progetti, l'immaginazione e la fantasia, come voi menzionate nei diari, decadono alla pari di foglie d'autunno. L'essenza dello scopo della vita è di diventare calmi: di ritirarsi dall'ambiente esterno e di concentrarsi. Disponete di una grande forza in voi: siete figli di un Leone.

Satsang: sedere alla sua presenza

È un raro privilegio radunarsi in suo nome per invocare la sua clemente misericordia e per assimilare i sacri insegnamenti. Il Satsang è il tema centrale dei sacri insegnamenti ed esorto sempre gli amati qua e all'estero a non perderlo. Durante questi preziosi momenti, allorché siete vicini alla fonte della beatitudine e immortalità, afferrate il vero significato degli insegnamenti e assimilate le rare virtù della Divinità sedendo nell'atmosfera caricata, che è satura dei suoi amorevoli impulsi di vita. Il Satsang è la sacra arena in cui si formano gli intrepidi spirituali. È lo stagno di nettare che concede il beato inebriamento divino e tutte le differenze di casta, credo o paese sprofondano nel loro infimo livello. Ebbene lo scopo per cui venite al Satsang è di saturarvi con l'amore di Dio, di sedere nella sua dolce rimembranza e di unirvi con lui. Tutte le cose passate e future, tutte le questioni irrilevanti possono essere risolte nel vostro luogo di residenza. Venite, ma venite con le intenzioni migliori. Accostatevi con la rimembranza del Signore e portatela con voi quando andate via. Non ascoltate le conversazioni altrui e non parlate ad alcuno a meno che riguardi la Verità. In

tal modo trarrete pieno giovamento dal Satsang –

altrimenti gli anni passeranno senza alcun vero progresso. Anche se non potete capire quel che viene detto, sedete con piena attenzione e ne trarrete beneficio. Se i pensieri sono rivolti altrove, non siete gli unici a subire una perdita, anche gli altri sono influenzati dall'atmosfera impura da voi diffusa poiché i pensieri posseggono una vita propria e un grande potere. Considerate il Satsang come un luogo di purezza; non parlate e non pensate a nulla eccetto a Dio e chiunque vi partecipi, è benedetto dall'atmosfera innalzante. Non andiamo al Satsang per incontrare gli amici o per chiacchierare.

Questo luogo è un santuario come dite voi. Che cosa significa santuario? Un luogo di santità. Dovrebbe rimanere tale, non un luogo di allegria e di giubilo. Mettete in evidenza il fatto che i visitatori esterni vengano con completa devozione e ispirazione. Non fatene un luogo di allegria e di giubilo. Amore: l'amore è forte, capite. Quando entrate, entrate con obbedienza al Maestro; allora che accade? L'atmosfera è caricata; ogniqualvolta entrate, sentite pace di mente. In questo luogo, come vi è stato detto l'altro giorno, si dovrebbe solo meditare, non dormire. Inoltre nessuna allegria o giubilo, badate; venite con timore riverente e spirito di santità. Se lo farete, in un mese o due il luogo sarà caricato.

Il modo più facile, più breve e più semplice per ottenere maggior beneficio è di perdervi completamente nella santa presenza di un Sant Satguru. In realtà è questo il significato di Satsang. Swami Ji dice: "O anima, almeno oggi sii assorta interamente nel Satsang!".

Allora la domanda è: "Che cos'è il pieno o completo assorbimento?". Significa che in compagnia di un Santo, uno dovrebbe dimenticare non solo il posto dove è seduto, ma diventare del tutto immemore dell'ambiente circostante e dissolvere il proprio essere perdendo ogni coscienza ad eccezione della santa presenza del Maestro. Questo annullamento di sé è chiamato "assorbimento". Quanto più ci svuotiamo della nostra mondanità e meschinità, tanto più siamo saturi della grazia proveniente dalla sua presenza divina. Ecco il segreto di un Satsang coronato da successo. Scusatemi, quando dico che raramente troviamo un Satsang o la compagnia di un Maestro veramente perfetto, poiché tali anime avanzate – anime unite con il Signore – sono davvero rarissime. È difficile trovarle e riconoscerle e, se per qualche buona ventura ci imbattiamo in un Uomo-Dio, non sappiamo come derivare il massimo beneficio dalla sua compagnia o Satsang. Il modo per trarre il massimo da tale rara opportunità è cercare di andare al Satsang il più presto possibile e sedere silenziosamente in uno stato d'animo devoto, svuotando la mente da tutti i pensieri mondani nell'angusta presenza del Maestro e assorbendo interiormente le sue parole di

saggezza. Se sedendo vicino al fuoco sentiamo caldo e la prossimità di un ghiacciaio infonde un brivido di freddo, non v'è ragione per cui uno non debba essere influenzato dall'aura divina di un Santo—Maestro, la cui radiazione ha un raggio d'azione inconcepibilmente grande.

Al Satsang c'è una grande carica ma dovete sintonizzarvi con essa; non è bene sedervi là e basta. Per giunta, la vostra attenzione dovrebbe essere rivolta solo al Maestro; anche se fisicamente siete distanti migliaia di chilometri da Lui, potete provar gioia nel Satsang. Naturalmente c'è un maggior beneficio nell'essere completamente attenti quando siete vicini alla sua presenza fisica, poiché ottenete una carica diretta. Ma non importa dove siete, nondimeno avrete aiuto con la ricettività. Alcuni chiedono: qual è veramente l'effetto del Satsang? Bene, se legate un cavallo selvaggio a un palo, ovviamente cerca di fuggire ma quando raggiunge la fine della cavezza, si arresta con uno strattone. Magari tenta di fuggire diverse volte, ma si ferma sempre con la fune. Il Satsang ha un effetto simile sulla mente: dopo aver provato alcune volte, l'inclinazione a fuggire decresce finché infine impara a calmarsi. Il Satsang purifica altresì i lezzi provenienti dalle abitudini della lussuria, ira, avidità, eccetera purché la persona sia ricettiva. Avviene una trasformazione. Nel Satsang siete investiti dal flusso di misericordia e in tal modo ottenete il massimo beneficio. Eliminate tutte le imperfezioni, ad una ad una; ecco perché vi ho suggerito di tenere il diario. Il suolo, una volta diserbato, è pronto per la semina e poi ha inizio la vera crescita. Se non si tolgono i piccoli ciottoli e le pietre, il seme può germogliare ma non darà frutto.

Quando andate da un'Anima realizzata per ottenere la giusta comprensione, fatelo con tutta umiltà, mettete da parte le *vostre* opinioni. Quel che sapete, sapete. Mentre siete con lei, cercate di capire quel che sta dicendo. Considerate il livello da cui sta parlando e poi comparate con la vostra conoscenza. Molti esiteranno ad andare da lei per orgoglio della propria conoscenza; l'uomo che ha acquisito una posizione mondana considerevole non andrà, è esaltato dal proprio potere; un ricco non andrà, perso nella superbia della ricchezza. Ricordate, non si può corrompere una persona che ha realizzato Dio col denaro, con la forza o impressionandolo col potere. Quando andate da lei, mettete da parte le vostre idee – dopo tutto nessuno può rubarvele! Facciamo l'errore di giudicare quel che sta dicendo in base a quel che già sappiamo: “L'abbiamo già sentito”, “ha detto così e così”, eccetera. Fratelli, dirà tutto questo e altro poiché deve parlare al livello dell'uomo per una maggiore comprensione, citerà molte verità enunciate da altri in modo che il ricercatore trovi la propria strada con più facilità. Ma rimane il fatto che se il ricercatore vuole ricevere, deve calmare

l'intelletto per un momento e sedere con umiltà totale.

Sono felice che abbiate una stima maggiore del valore dei Satsang, che sono sempre ispiratori, giovevoli e utili giacché irradiano con profusione l'amore e la grazia del Maestro. Tutti i presenti ricevono gli impulsi di vita dal Potere del Maestro. Negli incontri di gruppo la congregazione intera assimila la grazia traboccante del Maestro e occasionalmente l'uditorio sperimenta la presenza radiante del Maestro. Tali incontri possiedono un profondo significato ispiratore e dunque dovrete esserne affezionati con tutta l'amorevole devozione.

Satsang è il nome che diamo alla compagnia di un'Anima risvegliata. Un Satguru fa un Satsang. Dove andrete per realizzare Dio? Al Satsang dove l'Istruttore, *Sant* o Maestro ha realizzato la Verità ed è competente per impartire questa saggezza ai presenti. In verità, il Satsang è la medicina per quella malattia e dolore che provengono dall'ignoranza della verità, per cercare la risposta a: esiste Dio e come realizzarlo? Hazur Sawan Singh Ji diceva che i Satsang servono all'utilissimo scopo di una siepe protettiva attorno al campo del Bhajan e Simran, affinché questi processi vitali e datori di vita continuino a svilupparsi e a prosperare a dispetto della vita altrimenti indaffarata nella famiglia e società, nelle rispettive professioni e cose simili.

La prima cosa che il Potere Negativo fa allorché vuole dominare un'anima, è di farle sospendere le pratiche del Bhajan e Simran. L'individuo nota che c'è sempre qualcosa a distrarlo dalla meditazione. Ecco il primo metodo e secondariamente intrufola questa domanda nella mente: "Perché vai dal Guru e al Satsang? A che pro?". Il Satsang è l'unico luogo dove si può compiere una svolta decisiva e si raggiunge una consapevolezza dei propri misfatti. Pertanto il Potere Negativo cercherà di persuadervi a non andare. Se avrete la forza di ignorarlo, allora vi suggerirà semplicemente di andare a inchinarvi e poi di allontanarvi. Insinuerà nella mente tutti i tipi di dubbi e anziché trarre il massimo beneficio dal Satsang, la persona tornerà a casa con nulla fuorché malcontento o gli effetti negativi dei pettegolezzi e delle maldicenze ad opera di altri individui titubanti. Il Potere Negativo adopera queste due armi potenti in continuazione.

Simile è il caso della regolare partecipazione al Satsang. Possiamo sviluppare quest'abitudine andando a vedere regolarmente il Maestro e partecipando ai discorsi saturi di conoscenza divina. Spesso si osserva che le persone con una scarsa preparazione tendono a crescere spiritualmente avvantaggiandosi dalla radiazione del Potere del Maestro nell'atmosfera caricata. O fratelli, mantenete il legame col Satsang e tutti i vostri torti saranno riparati. Anche la vita terrena avrà buon esito. Lo stesso corpo fisico è benedetto quando siede nel Satsang.

Il Satsang serve come un recinto protettivo attorno al santo seme della spiritualità, uno gode la radiazione divina e ottiene chiarezza di visione. Non è opportuno perdere il Satsang per dedicare tempo alla meditazione.

DOMANDA: Vorresti discutere il comportamento dei bambini piccoli nel Satsang e durante le meditazioni?

IL MAESTRO: Penso che per questo tu possa delegare qualcuno che sieda fuori con i bambini. Deve sacrificare tempo per il bene altrui oppure le madri devono tenerli tranquilli: una delle due cose.

Il Satsang appartiene al Maestro e ogni iniziato ne è parte integrante, può contribuire all'atmosfera generale dando un esempio nel vivere secondo gli insegnamenti. Cristo disse: "Fate che le mie parole dimorino in voi e voi in me". Le parole del Maestro sono il Maestro e il Maestro non può essere separato dalle sue parole. L'importanza della partecipazione ai Satsang o riunioni spirituali non può essere sottolineata a sufficienza. Partecipare al Satsang è come avere un recinto protettivo attorno alla vostra meditazione; accresce pure lo stimolo a meditare. Partecipate al Satsang anche se il tempo è limitato. Cancellate qualche altro appuntamento per questo, se necessario, giacché i benefici del Satsang sono inestimabili...

Partecipate al Satsang e abbiate il vantaggio di un recinto protettivo attorno alla vostra meditazione. Una volta chiesi ad Hazur Maharaj: "Quali sono i tuoi ordini riguardo al Satsang?". Rispose: "Se sei molto malato, confinato nel letto ma ti puoi muovere, allora partecipa al Satsang". Notate che non disse se hai la forza di camminare, allora partecipa al Satsang: da questo unico esempio si può capire quanto sia importante.

Abbandonate centinaia di lavori urgenti per partecipare al Satsang.

La preghiera: il vostro dialogo con Dio

La preghiera è la chiave che schiude il Regno dei Cieli. Si può definire la preghiera come il pianto angoscioso dell'anima in pena o indifesa a un Potere più completo e più grande per ottenere sollievo e conforto. Nel senso generico e comunemente accettato è un'invocazione a Dio o all'Uomo-Dio (un Maestro vivente), competente a sufficienza per concedere consolazione e pace a una mente torturata dai problemi e dalle circostanze della vita.

L'istinto dell'amore non può entrare in azione finché uno non vede l'amato.

Finché non vediamo Dio o la gloria di Dio, non possiamo avere alcuna fede nella sua esistenza e senza questa tutte le preghiere sono vane. Ma il Guru o l'Uomo-Dio è la dimora della Luce di Dio, ne è un centro raggianti. Possiamo pregare con uguale efficacia al Maestro, che è unito con Dio. Connesso com'è con la Centrale, il Maestro è ugualmente competente ad accogliere i nostri desideri e ad adempiere le nostre aspettative. Dobbiamo rivolgere le preghiere a Dio o a Dio nell'uomo e, nel momento in cui riusciamo a comunicare con lui, dovremmo dipendere da lui e da nessun altro potere, poiché lui solo è in grado di trascinarci fuori dai potenti vortici e dai tonfani turbinosi della mente e della materia, e di applicare un balsamo lenitivo ai cuori lacerati, dilaniati da desideri e tentazioni selvaggi. Egli è la forza del debole, l'ancora di salvezza nelle tempeste e nelle difficoltà della vita e un porto sicuro per chi è senza casa. Il suo sguardo di grazia allevia i cuori affranti.

Tutte le religioni convengono sul fatto che la preghiera alla sede dell'anima fa zampillare completamente i poteri latenti della Divinità interiore e si può conseguire la beatitudine spirituale. È un legame di connessione tra il Creatore e la sua creazione, tra Dio e l'uomo. La preghiera è un bastone di sostegno nelle mani di un aspirante spirituale e l'anima pellegrina non può farne a meno dall'inizio alla fine del viaggio, infatti essa mette in salvo dalle numerose insidie sul cammino e trasforma la mente sotto tutti i punti di vista fino a farla risplendere e riflettere la Luce dell'anima. Generalmente preghiamo quando siamo in pericolo e nei guai; quando li scampiamo, incominciamo a pensare che è stato merito dei nostri sforzi: il bisogno della preghiera viene meno. Dobbiamo premunirci contro questi gravi tranelli. In realtà, la preghiera è necessaria ad ogni passo. Quando siamo in difficoltà, occorre pregare per sfuggirne. Nel dolore, quando tutto il resto fallisce, il pensiero dell'Onnipotente Padre dà sollievo alla mente. Quando il successo è prossimo, allora pregate per non esserne esaltati e inorgoglit, chiedete la grazia e la bontà di Dio senza le quali non possiamo mai avere buon esito. Dopo l'adempimento dei desideri o la liberazione dalle difficoltà, rendiamo grazie all'Onnipotente per la sua benevolenza. Quando Dio è il Padre amorevole e non possiamo fare alcunché senza di lui, la preghiera deve diventare una parte dell'essere.

Quante persone nel mondo pregano veramente Dio per amor suo? I sikh hanno una preghiera:

La compagnia del Gurumukh, o del Sadhu, l'inebriamento del Naam: ecco le vere affinità con cui il cuore rammenta il tuo Nome.

Pregano anche:

Il servo di Nanak vuole solo questa felicità; concedimi la compagnia di un Sant.

Tra i fenomeni sempre mutevoli del mondo, non c'è che una permanenza immutabile: Dio e Dio in azione (lo Spirito Santo, *Kalma*, Naam o Parola), responsabile della creazione, del sostegno e della dissoluzione di universi innumerevoli. Perché allora non dovremmo anelare e pregare per il principio di vita imperitura, in modo di ottenere la "Vita eterna" ed ereditare la Divinità eterna, che è il nostro diritto di primogenitura? La nostra casa nativa è in Sach Khand, sono passate età ed età sin da quando ci separammo dal Padre e siamo tuttora esiliati in questo mondo. Allora dobbiamo aspirare all'unione con il Beneamato dopo la separazione durata miriadi di età. Ultimo ma non meno importante, la preghiera apre gli occhi alla realtà e ci permette di vedere le cose nella loro giusta prospettiva; riveste la vita di nuovi valori e ci trasporta gradualmente in un nuovo Mondo iniziandoci a un nuovo Ordine. Con una vita di preghiera ci si innalza infine nella consapevolezza cosmica e si scorge la mano nascosta di Dio che attua il suo volere e i suoi propositi: in caso contrario rimane tutto un libro sigillato, affatto inafferrabile che l'uomo comune non può penetrare e sbirciare. Quanto più si stabilisce questo contatto interiore, tanto più lo spirito si satura di divinità. Solo quando si verifica un'identificazione completa, diventiamo coscienti cooperatori con Lui.

Non possiamo conquistare Dio con l'adulazione o con vane ripetizioni, né Egli perde o guadagna qualcosa se offriamo preghiere. Compassionevole com'è, la sua grazia è sempre all'opera in tutti e nella stessa misura poiché non possiamo farne a meno per vivere. Ad ogni modo, è possibile attirare la grazia a nostro vantaggio diventandone un degno ricettacolo. Umiltà e fede purificano la mente e la rendono uno strumento adatto alla grazia di Dio. Questi due sussidi aiutano ad invertire il loto della mente che, attualmente, è sintonizzato con i sensi. Finché non riusciamo a volgere la sua direzione in alto, la grazia di Dio non può fluirvi direttamente. Preghiere umili e sincere contribuiscono a stabilire un'armonia tra la mente dell'uomo e la grazia di Dio. Tutto ciò che è richiesto, è un cuore puro e amorevole, in armonia con la sua grazia, che ne rimane automaticamente attratto. La preghiera contiene una grande forza dinamica. Fortifica e prepara una persona ad affrontare e a combattere la battaglia della vita senza paura e con buon esito. In verità, è l'unica panacea per ogni tipo di male. È la chiave che schiude il Regno dei Cieli.

La preghiera deve nascere dalle profondità dell'anima, non deve

rappresentare una vana ripetizione di parole vuote, prive di significato. Noi dobbiamo desiderare veramente quel che preghiamo, non solo intellettualmente, ma dal profondo del cuore. La preghiera deve sconvolgere intensamente l'anima stessa, la sua musica deve erompere e fremere da ogni nervo e fibra rendendoci immemori di tutto il resto eccetto la dolce musica dell'anima.

Il segreto della preghiera coronata da successo non sta tanto nelle parole che usiamo, né nel tempo che vi consacriamo, né nello sforzo che esercitiamo quanto nell'attenzione concentrata che le dedichiamo alla sede dell'anima così da renderla riboccante di sentimento. La forma più naturale per una preghiera vantaggiosa è la brama di un'anima senza la mediazione di parole, orali o mentali, con la lingua del pensiero. Una simile preghiera genera e dà sfogo a una tale riserva di energia spirituale da attrarre tutti i poteri cosmici; combina insieme modellando le cose nel miglior modo possibile. La vera preghiera è un processo continuo, indipendente da forma, tempo e spazio, e conduce infine all'equilibrio perfetto, senza alcun desiderio. Dunque questa è l'acme di una preghiera autentica, la preghiera stessa non è più tale, diventa uno stato di essere mentre gradualmente ci s'innalza, dapprima nella coscienza cosmica e poi nella supercoscienza, con il volere divino pienamente rivelato: ecco la totalità della preghiera. Essa ha buon esito laddove tutti gli sforzi umani falliscono.

L'impegno: la responsabilità dell'iniziazione

Il Maestro deve fare il suo lavoro e gli iniziati il loro: procedere con piena fiducia nel Maestro. Ci sono troppi iniziati che si appoggiano all'immaginazione e troppo pochi che praticano.

Il periodo di meditazione non dovrebbe essere riservato a sentimenti piuttosto emotivi. Gli iniziati devono abbandonare tutto al Maestro ed essere desiderosi di morire per consacrare la vita a Dio. *"Imparate a morire affinché possiate cominciare a vivere"*. Il Maestro sa come occuparsene nel modo migliore, spetta a noi agire bene nel presente secondo le sue ingiunzioni. Se ci comportiamo in base ai suoi comandamenti, Egli non ci abbandonerà mai fino alla fine del mondo. Al contrario, dopo l'iniziazione noi sentiamo di aver ottemperato a tutti gli obblighi, siamo liberi di fare quel che desideriamo riponendo semplicemente la fiducia nella sua grazia. Quest'attitudine rappresenta un grande ostacolo sul sentiero e ritarda del tutto il vero progresso. Compiaciuti di noi stessi, non ripaga per niente da parte nostra chiudere intenzionalmente gli occhi alla dura realtà della situazione, che assegna diritti e doveri in uguale proporzione a ogni individuo. Non possiamo scegliere a nostro piacimento. Pertanto dobbiamo

premunirci contro tale mentalità frustrata e procedere lentamente con i nostri sforzi dato che non esistono riconoscimenti rapidi nella scienza dello spirito.

È un processo di sviluppo lungo e laborioso per lo spirito e inevitabilmente dobbiamo avere a cuore ad ogni passo i valori più alti della vita se siamo appassionati per la ricerca della Verità. È un sentiero scosceso: se vogliamo percorrerlo senza inceppicare, bisogna avanzare con il cuore sempre fisso sulla meta e sui passi immediatamente davanti a noi. Non c'è tempo per guardare indietro; può farci solo rabbrivire e tremare. L'ignoranza è l'unica malattia che affligge l'anima. È curabile solo con la conoscenza e la conoscenza è l'azione dell'anima, perfetta senza i sensi, sebbene sul piano fisico non si possa agire senza il loro apporto. La vera conoscenza albeggia solo sul piano sovramentale dove i sensi fisici non sono di alcun aiuto. Ma finché non si è raggiunto quello stadio di comunicazione diretta con la Forma radiante del Maestro, bisogna prendersi cura di tutto: il sentiero è scivoloso e disseminato di insidie nascoste in cui può cadere in qualsiasi istante il pellegrino incauto. Una volta scivolato, perde l'opportunità d'oro e non sa quando sarà possibile ottenere di nuovo la nascita umana.

Poniamo troppa enfasi sui mezzi come la dieta vegetariana e il karma; dovremmo invece porla sull'inversione, cioè il ritiro dai sensi, e sullo sforzo per dedicare più tempo a questo fine.

Considerate la parabola di Cristo dei semi. Gettarono i semi: alcuni caddero sulla strada, altri fra i cespugli spinosi, altri ancora sulle rocce, alcuni caddero sul terreno dissodato che era stato liberato da tutte le erbe infestanti. Il seme caduto sul terreno duro è divorato dai passeri; il seme gettato sulle rocce cresce ma non essendoci suolo sufficiente, a poco a poco la crescita si estingue; ovviamente i semi caduti fra le siepi crescono ma non pienamente. I semi caduti sulla terra preparata si sviluppano abbondantemente. Se gettate un solo seme, ne seguiranno centinaia. Per esempio, piantate un mango e crescerà un albero con centinaia di frutti. Dunque v'è abbondanza in natura. Che cosa mostra allora questa parabola? Il "seme" è il contatto con la Luce e il Principio Sonoro, l'espressione della Parola o Naam nel cuore degli iniziati. Per coloro che si limitano a riceverlo, le forze negative lo consumano poiché quegli iniziati non vi dedicano mai tempo e non se ne curano: dopo l'iniziazione il seme è perduto. Riguardo i semi caduti sulle rocce con poca o nessuna terra, dopo l'iniziazione quei semi dovrebbero essere alimentati dal Satsang. In caso contrario, capite, naturalmente avvizziscono (anch'essi non crescono), germogliano per alcuni giorni, poi muoiono. Ecco perché dico: *"TRALASCIATE CENTINAIA DI LAVORI URGENTI PER PARTECIPARE AL SATSANG"*. I semi caduti

fra i cespugli spinosi non cresceranno intralciati da pensieri confusi e altri tipi di vincoli; sono pari a coloro che hanno troppa carne al fuoco e non hanno tempo per applicarsi a queste cose. Dicono di non avere tempo. Anche tali persone non crescono. Solo il seme caduto sulla terra ben preparata porta frutto in abbondanza. Ebbene noterete: lo scopo del diario – che non mi stanco di esortare – è di eliminare tutte le imperfezioni dal suolo del cuore. Chi tiene il diario con regolarità, progredisce certamente. Se non progredisce, c'è qualcosa di sbagliato che vi viene spiegato semplicemente facendo riferimento a questa parabola del Cristo.

La spiritualità, essendo la meta più elevata della vita, è anche la più difficile; soltanto coloro che cercano davvero la Verità dovrebbero avventurarsi su questo sentiero.

Il Maestro ci unisce in una vera relazione che non si può mai spezzare. Tale relazione è con Dio stesso manifesto nella forma umana; non è soggetta a divisione nemmeno dopo la morte, per non dire durante la vita. Ignoranti come siamo, ci facciamo valere attraverso l'orgoglio, l'ego e le abitudini negative desiderando riconoscimento. Di conseguenza riusciamo solo ad accumulare più sofferenza. A che serve partecipare al Satsang per così tanto tempo se non cambiate le vecchie abitudini indesiderate? Il terreno secco può rinverdire con l'acqua, ma a che serve innaffiare la terra se rimane morta? La vostra partecipazione è diventata una semplice "routine", non potete ottenere la salvezza meccanicamente: non la otterrete, non la otterrete!

Se veniste a sapere dell'esistenza di un tesoro nascosto, non vorreste scovarlo? Se un ladro passasse di notte per una casa incustodita, dove nessuno lo osserva, pensate che si addormenterebbe? Tanti dicono che Dio è dentro di noi, ma anche allora dormono incuranti. Perché non cercano la Verità? Se uno incontra chi può aiutarlo a far emergere questa Verità e riceve una certa capacità di comprendere, anche allora non si preoccupa di scavare. Com'è disgraziato! Come possiamo chiamare tale sfortunata persona? Se non fosse cosciente delle cose, sarebbe diverso, ma se qualcuno ha mostrato una piccola parte di quel tesoro interiore e anche allora lo ignora, che fare? La solita scusa è: "Non ho tempo", vero? Volete che qualcun altro scavi il tesoro per voi?

Se qualcuno è oggetto della misericordia di Dio e del Maestro, allora perché non si manifesta? Molte persone sono sconcertate da questo. La ragione è che l'anima non mostra alcuna misericordia per sé stessa. La pietà di Dio ci diede questa forma umana e attraverso di essa anche la brama per lui ebbe inizio. Per giunta, egli portò il ricercatore ai piedi di un Uomo-Dio in cui era manifesto. La pietà dell'Uomo-Dio fu accordata quando diede il contatto interiore. Se non

avete pietà di voi stessi, allora che si può fare? Il mio Maestro soleva dire: “Il medico vi ha dato la medicina, ma non la prendete: come potete curarvi?”. Senza la misericordia dell’anima il seme non fruttificherà. È vero che il seme è stato piantato e non sarà mai distrutto, ma la persona dovrà ritornare nel mondo, pur non retrocedendo al di sotto della forma umana. Fate l’uso migliore della grande opportunità che vi sta davanti. Gran parte della vostra vita è già trascorsa. *“Molto è passato, poco rimane; nel tempo restante fate il vostro lavoro”*. Siete stati separati da Lui da vite e vite, e il Padre è ansioso che i figli ritornino all’ovile.

Stima di sé: una nuova direzione

Se solo predominasse nella mente il pensiero: “Chi sono? Dove sto andando?”, ci sarebbe un cambiamento nell’indirizzo della nostra vita. ***Potete cambiare il vostro destino...*** Siete esortati a calare il sipario sul passato e a dimenticare semplicemente ogni cosa che è successa da allora, giacché nessuna dose di pentimento o risentimento vi può aiutare a farlo. Dovete iniziare un nuovo modello di vita. Questa guida preziosa è riportata nei libri sacri e purtroppo vi rimane tristemente oppure penetra al puro livello intellettuale. Dobbiamo assimilare la conoscenza e vivere in base ad essa: solo allora entra a far parte della vita. La notte è una giungla, fate il vostro lavoro di giorno e poi avvantaggiatevi della notte. Il vero scopo della forma umana è di progredire giornalmente verso la grande meta, per questo sedete ogni giorno e vedete a che punto siete. L’intento della tenuta del diario ricopre un’importanza suprema, ma pochissimi la capiscono appieno. Eliminate i fattori che ostacolano il progresso: eliminate le imperfezioni, ad una ad una. Un uomo forte si diletta nella propria forza, quello più debole si meraviglia di come l’abbia ottenuta. Quando un lottatore cammina per strada, la gente si volta sbalordita per ammirare la sua forza. Non l’ha raggiunta nel giro di una notte, bensì nel corso di molte notti di duro allenamento. Come il rinunziante abbandona ogni cosa e va nei boschi, anche voi potete sedere ogni notte in casa vostra, dimenticando il mondo e liberandovi da tutta la confusione.

Se farete un passo, Lui ne farà centinaia per venirvi incontro. Non importa quale sia stato il vostro passato – fermatevi ora! Osservate la realtà e ricominciate daccapo. State calmi e rappacificatevi, o non avrete buon esito!

Si tratta ancora una volta di serietà. Abbiamo davvero bisogno di Dio? Alle

volte lo cerchiamo. Anche l'intelletto, a volte, sente il bisogno di Dio. Ma la nostra mente lo desidera? Ecco il nodo del problema. Noi chiediamo cose con riserve mentali – solo se ci servono sul piano fisico. D'altro canto, la mente è interamente tinta nel colore del mondo, non ha tempo per pensare ad altro. La mente dispone di un potenziale enorme. Quando la mente vuole, prega con fervore, talvolta arriverà anche a piangere. Dio compare solo come mezzo per soddisfare i desideri mondani. E giorno e notte non si pensa ad altro: ecco la condizione reale della nostra mente. Verificatelo voi stessi! Desiderate con sincerità Dio? No. Lo desideriamo solo come mezzo per ottenere i piaceri e gli agi materiali. Per il resto Dio non ha significato da parte nostra. È una questione di domanda e offerta. Se desideriamo realmente Dio, la legge della natura viene in nostro aiuto. Dove c'è fuoco, l'ossigeno dà il suo contributo. Tutto ciò di cui abbiamo bisogno è di armonizzare le parole, l'intelletto e la mente ad un solo livello. Tale attitudine accresce la forza mentale. Quando la forza mentale è intensa, nulla può fraporsi sulla via. Dobbiamo essere veri con il nostro il "sé" e allora qualunque cosa desideriamo, si adempie.

Ebbene decidete da oggi in poi, capite, decidete qual è lo scopo della vostra vita. Siamo alla deriva, senza meta alla deriva; il risultato è che iniziamo questa via: alcuni giorni procediamo, altri torniamo indietro. Scaviamo tantissimi fossi per terra, alcuni profondi due metri, altri tre, altri un metro e mezzo. Acqua niente! Ora tutti vedete con chiarezza la via di fronte a voi? Bene, seguitemela! Cominciate oggi; il passato è passato, non preoccupatevi. Non fantasticate sul futuro. Quando siete posti sulla via, raggiungete la meta. Con che cosa dovete mettervi in contatto? Con la Luce e il Suono dentro di voi. Come vi ho già suggerito prima: la spiritualità non è difficile, siamo noi a renderla tale, ecco tutto. Seguitela con semplicità. Vita semplice e alti pensieri.

L'uomo è il re di tutte le specie, è il gradino più alto nella scala della creazione poiché Dio lo ha dotato della capacità di distinguere, grazie alla quale può riconoscere il vero dal falso e raggiungere ciò che non è possibile in nessun'altra forma.

Non importa se fino ad ora non siete riusciti a vivere secondo i santi comandamenti. Le vostre sacre aspirazioni di miglioramento sono lodevoli. Dunque, il motto dovrebbe essere *"fin qui e non oltre"*. Se seguirete questo principio prezioso di vita, cambierete di certo a tempo debito. Un'andatura lenta, ma decisa abbrevia il viaggio. Un passo nella giusta direzione sotto la guida protettiva del Potere del Maestro vi farà procedere correttamente. Per favore dovrete notare che ogni piacere ha un prezzo e ogni sofferenza una ricompensa equivalente.

Obbedienza: “Se mi amate, seguite i miei comandamenti”

*Se solo potessi compiacerlo, questo pellegrinaggio sarebbe sufficiente;
Altrimenti nulla serve, nessun rito o fatica.
Ovunque guardi, noto che nella creazione,
nessuno ha conquistato la salvezza senza la sua grazia.
Incuranti dei karma potete scoprire nell'intimo ricchezze spirituali indicibili,
se solo vi attenete agli insegnamenti del Maestro.
Il Maestro mi ha insegnato una lezione:
è il Signore di tutto, possa io non dimenticarlo mai.*

Jap Ji, 6

Se obbedite letteralmente al Maestro, allora vi rende padroni della vostra casa. Certo, il bambino che bada ai desideri più trascurabili del padre, gli è gradito. Chiunque insista sulle proprie idee e non voglia obbedire, senza dubbio riceve l'amore del Maestro ma non gli sarà affidata la chiave interiore. Prendete una risoluzione riguardo al Maestro. La scelta è nelle vostre mani, nessun altro può farlo al posto vostro; avete il libero arbitrio. Il mondo può condannare chi sceglie la via del Maestro, ma non preoccupatevi: avete intrapreso la via giusta.

Dovremmo sfruttare quelle qualità che giovano a riportarci a Dio ed eliminare tutti gli aspetti che tendono ad allontanarci da lui. È facile realizzare il Signore, ma è difficilissimo diventare un uomo, un vero essere umano. Cento e più volte chiniamo la testa e diciamo: “Sì, sì, lo farò”, ma in pratica agiamo a nostro piacimento. Ciò indica che non abbiamo ancora capito il sentiero spirituale. Se non avete ancora cambiato le vecchie abitudini, fatelo subito. Iniziate ora. Serbare cattivi pensieri per gli altri, parteggiare nell'inimicizia come un giudice che critica le vite dei vostri simili – non vi aspettereste che il fuoco divampi dentro di voi? Il Guru vede tutti gli eventi in modo diverso, poiché ogni uomo giudica dal proprio livello. Se avete accettato qualcuno come superiore, allora obbeditegli. Guardando semplicemente un Maestro, non avrete la salvezza; ricordatevelo. Vedendo semplicemente il Guru, non ottenete la salvezza; dovete amare le sue parole. Fate qualunque cosa suggerisca il Maestro: seguite il suo consiglio, obbeditegli e diventate ricettivi a lui giacché l'anima acquisisce forza tramite la ricettività. Il lavoro che ora sembra impossibile, diventerà facile. Tutti i peccati sono inceneriti nella compagnia di un vero Maestro e da lui si può ricevere il dono prezioso del Naam. Il Satguru è così potente che ottiene beneficio non solo il discepolo; anche chi lo ama sarà

oggetto della sua protezione. Ciò è stato dimostrato dai precedenti storici spirituali.

C'è una speranza minore per coloro che rendono omaggio solo al corpo del Maestro rispetto a chi obbedisce alle sue parole. Per loro l'emancipazione è definita, certa e sicura. Dovremmo obbedire e prestare rispetto alle parole del Maestro: allora siamo certi di ritornare alla casa del Padre. Per coloro che si inchinano solo esteriormente al Maestro, ma non vivono in base alle sue parole, c'è ancora tempo. Il fattore tempo è una necessità.

Attenersi agli insegnamenti del Maestro è come camminare sul filo del rasoio. Quanto più camminate tanto più vi tagliate i piedi. Che cosa significa? Quanto più vi conformate agli insegnamenti, ai detti del Maestro, tanto più dovete sradicare la vecchia fama e rinomanza, quel che siete, alti o bassi. Dovete curarvi solo del Maestro. Dunque, la prima cosa difficile sulla via della devozione al Maestro è di attenersi alle sue parole, indipendentemente dal fatto che il mondo vi elogi o meno. È possibile che Egli dica qualcosa che non vada a genio all'intelletto, ma qual è il vostro dovere? Quando sul campo l'ufficiale ordina "fuoco", che fa il soldato? Deve sparare. Il Maestro non dirà mai nulla che non sia appropriato. Può darsi che in quel momento non capiate, ma dietro le sue parole c'è un nobile scopo per il vostro miglioramento. Ecco perché è molto difficile seguire gli ordini del Maestro.

Dove inizia l'ABC? Dall'obbedienza alle parole del Maestro. Che cosa dice il Maestro? "Mantenete la purezza, abbandonate il mondo esterno per un momento e ritiratevi nell'intimo, trascendete la coscienza fisica. Entrate in contatto con il Potere di Dio in espressione, il Principio di Luce e di Suono in voi, poi trascendete i corpi astrale e causale". Realizzerete il significato di *"io e mio Padre siamo uno"*. Potete ascendere oltre nello stato di Supercoscienza, l'ultima meta. Ebbene, fratelli, seguite le mie indicazioni, fate la vostra meditazione pur poca che sia, accrescete qualunque esperienza abbiate ricevuto. Esaminate ogni azione della vita quotidiana e tenete un diario. Non abbandonate il Bhajan e Simran. C'è un rimedio per gli errori, però non esiste rimedio per la disobbedienza e la strada è lunga per siffatte persone. Coloro che hanno il Naam, raggiungeranno di certo Dio, ma sarà un viaggio lungo per chiunque disobbedisca alle istruzioni. Dovete farlo sia in una, due o quattro nascite: allora perché non ora? Ricordate, il discepolo che ha sempre il volto rivolto verso il Guru, attira la sua attenzione. Se custodite qualcuno nel cuore, voi risiedete nel suo.

Tutta la creazione è sotto il controllo di Dio, come una centrale elettrica comanda tutte le macchine. Il responsabile della centrale vi dirà che non un solo

dispositivo della struttura può muoversi senza il suo comando. Gli operai alle sue dipendenze dicono: “State attenti a non disobbedire ai suoi ordini, altrimenti le macchine possono trancare un arto”. I suoi desideri sono come disposizioni permanenti, incancellabili. Ebbene, Dio è denominato Shabd, Naam o Parola. Quel che noi chiamiamo Potere di Controllo è il suo desiderio od ordine, potete chiamarlo “volere di Dio”. *Attraverso lo Shabd si acquisisce tutta la gioia, attraverso l'amore il vero Naam.* L'anima è una parte di Dio, proprio come è una parte dello Shabd. Quando l'anima si unisce con Dio, diventa satura di beatitudine. “Se anelate la felicità eterna, abbandonatevi a Dio”. Rifugiatevi sotto la protezione di quel Potere che vibra perpetuamente.

Seguiteremo ad andare e venire finché non avremo abbandonato tutto l'essere al Guru; ciò significa vivere secondo i suoi desideri, pensare come consiglia. Il custode dell'intelletto è il Guru. Maulana Rumi Sahib prega Dio: *“L'intelletto distoglie il mio viso da Te – tienilo sotto controllo e mi salverò, altrimenti sarò perduto”*. Non occorre molto tempo per far deteriorare il latte! L'intelletto è simile. Se la mente obbedirà al Guru al cento per cento, allora saprete chi è Dio. Non fate che l'intelletto interferisca minimamente con quel che voi repute giusto. Chi è disposto a obbedirgli senza discutere, riceve il tesoro. Il canto perpetuo del Naam, il gioiello prezioso del Signore, è sotto la custodia del Sadhu. Potete anche dire che Dio ha consegnato il suo tesoro al Maestro. Allora? Il Guru lo pone di fronte a chi accetta le sue parole come verità. Trovare un Guru che può far questo, è il colmo della fortuna. Senza buona fortuna non si incontra il Satguru.

Chi ha trovato un vero Maestro (che sia sintonizzato col Signore e ne sia il portavoce) e gli obbedisce in tutte le cose in modo completo e assoluto, distrugge per certo il serpente dalla testa di idra dell'ego e un giorno raggiungerà la casa celeste. Nel corso di tale amore vi saranno momenti in cui, giudicando dalla comprensione limitata, uno dubiterà riguardo la validità delle istruzioni del Maestro, ma tali momenti saranno solo prove per rendere l'abbandono più completo e sicuro. Chi supera queste prove con buon esito, un giorno irradierà la gloria di Dio.

Obbedire e abbandonarsi sono due cose diverse. Obbedire ai desideri del Guru, non significa che vi siete abbandonati, sebbene chi si abbandona è ovviamente obbediente. Se vi siete abbandonati, non penserete al perché e al per come, farete solo quel che Egli dice. *Mi sono abbandonato al tuo giudizio, farò quel che vuoi.* Quando fu chiesto allo schiavo di Hazrat Ibrahim dove avrebbe gradito dormire, come si sarebbe vestito, rispose: “Signore, tu mi hai comprato, farò qualunque cosa desideri”, ecco il significato dell'abbandono. È un passo

difficilissimo dato che centinaia di dubbi si insinuano nella mente.

Se siete mai venuti a sapere chi è un Guru, allora non rimane altro da imparare. Il Guru insegna questo con amore, con persuasione – dopo tutto sono i suoi figli! Se un figlio si insudicia, non può ucciderlo. Il *manmukh* possiede poca comprensione sotto l'influsso della mente: non obbedisce al Guru, non vive per compiacere il Guru, ma si preoccupa del proprio volere. La ragione? Ha poca o nessuna connessione con lo Shabd. Quando una persona ottiene la connessione, dovrebbe conservarla intatta e non spezzarla! Solo allora verranno senza sforzo tutte le virtù. L'attributo prezioso della vera umiltà crescerà nel suo cuore. Il semplice ascolto dello Shabd è il tesoro di tutte le virtù.

*Per quanto tempo tentate di ingannare il Guru?
Ora riconoscetelo!*

Occultando la realtà pensate: “Che cosa sa il Guru? Quel che noi vogliamo fare, è corretto?”. Vi attaccate a un'idea e la anteponete a tutto il resto, considerando gli altri nel torto, anche se il Guru vi dice qualcosa di diverso. Per quanto tempo continuerete? Non commettete errori, lui vigila ogni vostra azione poiché il Potere del Guru risiede nel vostro stesso essere. Ma noi pensiamo sciocamente che non sia presente per vederci, dunque possiamo fare qualsiasi cosa a sua insaputa. Egli ci supplica di realizzare chi è un Guru. Il Guru non è la forma fisica – non è il polo umanom ma il Potere onnipotente di Dio che vi è manifesto. Dio è in ogni dove, vede tutto – è indiscusso. Prestate tutta l'attenzione per imparare chi è un Guru e poi andate a conoscerlo.

Da oggi diventate un degno *sikh*, degno anche di essere chiamato *gurusikh*, l'amato discepolo del Guru: è possibile se obbedite alle parole del Maestro. Non lo farete? *Dovrete* farlo, se non in questa nascita, nella prossima. Oh fratelli, a che serve venire ripetutamente? Perché non farlo ora? *Se questa nascita sfuma, non ritornerà di nuovo nelle vostre mani e la vita preziosa sarà sprecata.*

Abbiamo ricevuto la nascita umana molte volte, ma l'orgoglio e l'ego ci hanno ucciso a più riprese rovinando tutto il buon lavoro e facendoci ritornare nello stesso luogo ripetutamente. Nel passato hanno causato la nostra rovina e anche nel presente stanno prevaricando. Non obbedite alla mente – obbedite alle parole del Guru, che saranno motivo di grande gioia mentre l'obbedienza alla mente vi darà interminabile dolore: la mente ha generato sempre tribolazioni. Cancellate l'ira con amore, proprio come fa il Guru. Se negate di capire, allora non si può far nulla. Dovrete semplicemente continuare a pagare per i vostri errori. Se l'iniziazione dal Guru sarà seguita da assoluta obbedienza

ai suoi desideri, tutti i peccati saranno lavati via per sempre insieme con tutti i tormenti della vita mondana.

Perché vengono i Maestri e qual è il loro lavoro? Affrancano l'anima dalla mente, dai sensi e la uniscono con il Naam. Vengono solo per questo scopo, sebbene debbano soggiacere a grandi difficoltà e a un duro lavoro. Andate dal Satguru e obbeditegli. *Allaccio al cuore le parole di un Maestro autentico.* Tenetevi ben strette le sue parole, non dovrebbero entrare da un orecchio per uscire dall'altro – legatele saldamente nel vostro cuore.

Se durante la vita ci si è sviluppati spiritualmente, si rimane così dopo la morte; com'è possibile progredire dopo la morte? Ora abbiamo un'opportunità d'oro nel corpo umano, in cui possiamo svilupparci a qualunque grado di perfezione e distaccarci dalle cose del mondo. Chi ha sviluppato in modo travolgente amore e devozione per il Maestro ed è progredito spiritualmente al punto da recidere l'attaccamento per le cose mondane, non ha bisogno di tornare alla vita terrena, sibbene procederà sui piani interiori con la guida del Potere del Maestro che risiede in lui. Se solo gli iniziati agissero come viene loro suggerito, ascenderebbero certamente alle regioni della Luce e della Gioia suprema, incontrerebbero a faccia a faccia il Maestro radiante e affascinante. Può sembrare difficile, ma è una possibilità pratica ed è alla portata di ognuno con la grazia del Maestro. Tutto ciò che è santo, amorevole e buono, è gravoso, ma le ricompense sono superbe. Ogni iniziato di un Maestro competente è destinato a raggiungere la vera Casa eterna. La velocità aumenta quando il discepolo obbedisce alle parole del Maestro: in questo modo si compie un grande progresso, qui ed ora.

Non si conquista Dio con le parole, ma con i fatti: *“Se mi amate, osservate i miei comandamenti”*. Se agiamo con scrupolosità secondo le sue istruzioni, a tempo debito ci renderà pari a Lui stesso.

Mettere alla prova il discepolo

I Maestri mettono ripetutamente alla prova il discepolo per vedere quanto si sacrifica, quanta amorevole devozione ha e fino a che punto rimane ancora sotto gli influssi della mente. Chi sacrifica ogni cosa per amore del Guru, ha raggiunto tutto.

Il fattore tempo è una necessità

Non si diventa Mahatma in un giorno. Roma non fu costruita in un giorno. L'uomo è in formazione... Non dovete essere scettici riguardo al vostro progresso interiore poiché è al di là della comprensione umana valutare la crescita interiore. L'amore divino del Maestro è proprio come una scintilla che incenerisce ogni cosa.

Nel *Gurbani* è scritto che sono richieste la purezza di pensieri e la perseveranza. Volete diventare qualcuno di valore o no? Udendo tali parole si risveglia un interesse, ma non si può compiere il lavoro in un giorno. Un bambino che tenta di imparare a leggere, prova alcune righe e le dimentica subito. Deve leggerle ripetutamente, ma solo con grandi sforzi per l'apprendimento un giorno riuscirà a scrivere un libro. Ogni Santo ha un passato e ogni peccatore un futuro. La gente che oggi è simile a noi, domani può cambiare. Per questo è richiesta la vera guida di uno che abbia visto, e di nessun altro. Il secondo requisito è l'obbedienza implicita al proprio Guru. Le parole del Maestro non sono semplici parole, sono il Maestro stesso! In aggiunta è necessaria la perseveranza. Chi si trova in una buona posizione, può esser stato come voi tempo addietro o anche peggio. Ha perseverato e ha agito a proposito. La perseveranza gli ha dato forza e potere. Fate nello stesso modo, è solo una questione di ricominciare un'altra volta. INIZIATE ORA. Il Maestro è ansioso di vedervi progredire. Vuole che i suoi iniziati ascendano alle altezze sublimi e abbiano le coppe piene fino all'orlo col nettare della coscienza di Dio. Ma prima bisogna vuotare le coppe dal ciarpame che contengono per far spazio al nettare.

Cercate solo quella compagnia che vi sia d'aiuto, abbandonate tutte le altre con amore e senza provocazione. Progredirete di certo, ma ricordate una cosa: Roma non fu costruita in un giorno. Richiese uno sforzo enorme da parte di centinaia e migliaia di persone per un lunghissimo tempo.

La vostra disciplina non è magari così ferrea, però non potete avere quel che volete tanto facilmente, dovete lavorare per ottenerlo. Siate certi che con una piccola quantità di lavoro avrete risultati migliori. Il Maestro vuole che voi tutti sviluppate amore e umiltà. Bisogna viverle con tolleranza. La scienza spirituale è molto precisa e chiunque la segua, anche il più vile dei vili, ha un cambiamento in meglio. Se alcuni sono stati posti sulla via e non sono migliorati, è solo un difetto personale, la Scienza non è errata.

È la via più perfetta divulgata da tutti i Maestri che vennero nel passato. La nostra vita quotidiana dovrebbe essere una testimonianza vivente di quel che professiamo: questo è il succo di tutto il discorso. Ognuno deve apprenderlo e

quanto prima tanto meglio. Non sono richiesti riformatori degli altri, bensì di noi stessi. È meglio vedere i propri errori e cercare di eliminarli, piuttosto che trovare da ridire sugli altri.

Il karma: la ruota che lega

Nella natura ogni pensiero, ogni parola ed ogni atto devono essere messi in conto e compensati. Ogni causa ha un effetto ed ogni azione una reazione. Sradicate la causa e l'effetto svanisce. Ciò è stato fatto dai Maestri che hanno trasceso queste leggi, ma tutti gli altri sono inchiodati dalle catene del karma, la causa principale dell'esistenza fisica e l'abile espediente della Natura per mantenerla. La legge del karma provvede a far sì che noi veniamo pagati "occhio per occhio e dente per dente", sotto forma di gioia e sofferenza. È la sferza stimolante nelle mani della Natura. La mente contrae il karma, pone una copertura sull'anima e domina il corpo attraverso i sensi. Sebbene sia l'anima a conferire forza alla mente, quest'ultima è diventata padrona e governa in sua vece: perciò il primo passo verso la Spiritualità è il controllo della mente. Vittoria sopra la mente è vittoria sul mondo. Persino yoghi e mistici realizzati, che s'innalzano negli alti reami spirituali, non sono immuni dal potere del karma.

I Santi classificano il karma in tre gruppi:

1) *Sanchit* (accumulato): atti buoni o cattivi guadagnati, contratti o accumulati sul nostro conto in tutti i corpi precedenti di qualsiasi ordine della creazione, a partire dal giorno della prima comparsa della vita sulla terra. Ahimè! L'uomo ne è affatto ignaro, né sa nulla della loro estensione.

II) *Prarabdha* (fato o destino): il risultato e l'effetto che ha portato l'uomo nel corpo attuale e che bisogna pagare nella vita presente. Le reazioni di questi karma ci colpiscono in modo imprevisto e inavvertito, senza controllo di nessun genere. Buono o cattivo che sia, dobbiamo tollerare o sopportare questo karma, ridendo o piangendo, come meglio ci conviene.

III) *Kriyaman* (rendiconto delle azioni nel corpo attuale): è distinto dai due gruppi precedenti poiché l'uomo è assolutamente libero di fare esattamente come gradisce, entro certi limiti. Consapevolmente o inconsapevolmente, le azioni compiute appartenenti a questo gruppo portano i loro frutti. Prima di morire raccogliamo il risultato di alcuni di questi atti ed il rimanente è trasferito nel deposito del *sanchit*. Il karma è la causa della rinascita ed ogni nascita è a sua volta seguita dalla morte. Dunque, il ciclo del godimento e della sofferenza, che

accompagnano la nascita e la morte, continua. *“Come desideri, così diventi”* è la legge inalterabile della Natura in base alla quale esiste l’Universo. Integrità o genio, per quanto elevati, non possono assolvere un uomo finché esiste in lui la più piccola traccia di karma. L’ignoranza di questa legge non costituisce una scusa; sebbene le leggi fatte dall’uomo contemplino qualche concessione o mitigazione in circostanze speciali, non si fanno abbuoni riguardo alle leggi della Natura! Preghiere, confessioni e penitenze danno un temporaneo sollievo mentale, ma non vincono il karma. Bisogna annullare tutto il karma prima di conseguire la salvezza permanente.

Similmente, anche la filosofia del karma ha una posizione specifica nella scienza spirituale, ma in nessun modo dovrebbe indurre alla morbosità e generare uno spirito di frustrazione tra gli iniziati e i non iniziati. L’uomo è il fautore del proprio destino. Quantunque non abbiamo la capacità di alterare il passato, possiamo forgiare il futuro nel modo migliore. *“Sin qui e non oltre”* è la linea di delimitazione tracciata dal Maestro per ognuno di noi e non bisogna affatto oltrepassarla. La nostra evoluzione karmica passata ci muove secondo il volere divino. Siamo vincolati entro certi limiti a causa del karma passato e liberi entro altri. Possiamo fare l’uso migliore dei karma per cambiare rotta e procedere sulla via spirituale. Ora che il destino ci ha portati qua, come possiamo utilizzare al meglio la vita umana? Non dovremmo più gettare nuovi semi. Qualunque cosa accada nella vita dovuta alle azioni passate, dovrebbe essere sopportata con letizia. Felicità e dolore verranno, ma non bisogna scoraggiarsi. Anche i grandi capi spirituali sopportano esperienze simili senza patirne gli effetti dolorosi. Il mio Maestro soleva dire: *“Non potete togliere tutte le spine che avete cosperso per il cammino, però potete indossare scarponi come protezione”*. Il compito di salvarvi dalle reazioni di riserva va considerato seriamente, poiché solo nella forma umana abbiamo qualche possibilità di renderle inoperative. I Santi vengono, perdonatemi, ma anch’essi muoiono. Anch’essi ottengono ricchezze e povertà, eppure evitano sempre quegli atti che provocano una reazione.

*Chi è di un unico colore gode libertà perpetua,
non lotta con nessuno.*

Ha la giusta comprensione; ha piena consapevolezza dell’unicità della vita. Rimane impassibile attraverso ogni fase passeggera, mentre vanno e vengono le onde sulla superficie dell’oceano della vita. Lavora senza posa, senza stancarsi in questo campo d’azione, tuttavia ne è superiore agli effetti. Il significato delle

parole *neh-karma* è di agire pur rimanendo inerti; chi non riesce a vedere la realtà non può diventare *neh-karma*. Solo scorgendo l'azione del Signore in ogni cosa si può conseguire questo stato. *Neh-karma* è chi è connesso con lo Shabd. Quando si diventa il cooperatore cosciente del piano divino, tutte le azioni passate, i *sanchit* karma (quelli immagazzinati) sono cancellati, finiti. Se non è più presente l'artefice delle azioni, allora chi ne sarà responsabile? Quando compare l'ego, bisogna ricevere il risultato delle proprie azioni. Un uomo può dire: "Non sono io l'artefice", ma nelle cresphe del cuore non può credere a questo, continua a reputarsi il protagonista di ogni cosa, in tal modo si assume la responsabilità per le azioni e reazioni che seguono. Se diviene il cooperatore cosciente del piano divino e sa che agisce solo secondo la volontà di Dio, come può essere gravato da una qualsiasi azione? Essere *neh-karma*, allora, dovrebbe rappresentare l'aspirazione della nostra vita; rappresenta la salvezza.

Siamo alla mercé dei nostri atti e qualunque cosa facciamo, provoca un'azione–reazione. Buone azioni causano buone reazioni: atti cattivi, reazioni negative. Nel *Gurbani* (i detti dei Guru sikh) è scritto: "Non biasimate gli altri, prendetevela solo con le vostre azioni passate". Fratelli, non disapprovate nessuno. Avete ottenuto questa forma umana come risultato dei karma *prarabdha* (destino, che governa il modello di questa vita); è il buon frutto del vostro passato. Qualunque cosa dobbiate dare e avere dalle vite passate, va considerato ora. Dovete prendere da alcuni e dare ad altri. Talvolta nel dare qualcosa a una certa persona, l'intimo del cuore è gonfio di un tale calore d'amore, mentre in un'altra occasione si dà con astio e riluttanza: è la reazione del passato. Qualcuno è ricco, qualcuno è povero. Alcuni sono insegnanti, altri servi. In tutto esistono sei cose sulle quali l'uomo non ha controllo alcuno: vita, morte, povertà, ricchezza, onore e disonore; sono al di là del nostro controllo. Le buone azioni porteranno senza dubbio la loro ricompensa, ma sarete sempre prigionieri. Forse alcuni andranno nella prigione classe A, altri nella B, altri ancora nella classe C; qualcuno ottiene i piaceri degli altri mondi. Paradiso e inferno verranno ripetutamente, poiché non si può spezzare questo ciclo finché non ci si affranca dall'illusione. Veniamo nel mondo solo per regolare i vecchi conti di dare e avere. Tutte le relazioni – padre e figlio, marito e moglie, madre e figlia, fratello e sorella, e viceversa – sono il risultato delle reazioni karmiche passate. Si dice che la penna del destino si muova secondo i nostri atti. Dobbiamo raccogliere quel che seminiamo. Veniamo col destino scritto sulla fronte: anche il corpo stesso è il risultato dei karma, lo chiamano giustamente *karman sharir*. Il destino foggia la nostra forma. Senza il corpo non vi possono essere atti e senza atti non vi può essere corpo. Pertanto ci conviene passare i

giorni felicemente e dare di buon grado quel che dobbiamo perché non possiamo evitarlo. Naturalmente dobbiamo stare attenti a non creare nuove reazioni e a non gettare nuovi semi. È l'unico modo per uscire dall'abissale profondità dell'oceano karmico.

Pretendere che dopo l'iniziazione le faccende mondane cambieranno in modo che le cose amare non si presenteranno più, è un'idea erronea. Gli alti e i bassi vengono come risultato delle reazioni dei propri atti, bisogna affrontarli e saldarli. Se li evitassimo, i debiti rimarrebbero non liquidati. Siamo stati uniti alla famiglia, ai parenti per via del Volere divino, dei *prarabdha* karma e dovremmo accettare gioiosamente le circostanze. Solo chi conosce veramente, paga volentieri la propria parte nella vita. Chi sa quante difficoltà sono dovute ai debiti insoluti? Se ora avete succhiato il sangue di qualcuno, nella prossima nascita egli succhierà il vostro. Apparentemente può sembrare: "Mi fa del male, è un tiranno, è crudele", ma chi sa qual è la reazione del passato?

Sono dolente per i vostri affari personali quando vi sentite offesi e confusi. L'attuale vita terrena è basata principalmente sulla reazione del karma passato che determina dolore e piacere, salute e malattia, onore e ignominia. Ad ogni modo, una vita ben programmata e disciplinata, basata sulla beatitudine spirituale aiuta ad offrire nuove prospettive di pace e armonia. Gli alti e i bassi sono i normali tratti distintivi della vita terrena e bisogna considerarli alla luce della loro transitorietà. Occorre seguire con letizia il principio d'oro di accettare il bene e il male della vita con uno spirito di fermezza ed equilibrio mentale, essendo nel nostro miglior interesse spirituale. La vita di un iniziato, proprio come una banca sull'orlo del fallimento che deve saldare e liquidare ogni centesimo, serve per affrancare l'anima dai debiti karmici passati. Se accetterete tutti gli eventi con questo spirito di giusta comprensione, sarete più positivi, felici e raggianti. I decreti del cielo non sono soggetti ad alcun errore, tuttavia l'amministrazione divina è immancabilmente pervasa di misericordia. Una persona spiritualmente sviluppata supererà tutte le difficoltà della vita materiale incorporando il proprio volere in quello divino.

Quando i Maestri vengono, non intaccano i *prarabdha karma* sebbene lo facciano in un certo senso: incominciano a dare cibo all'anima. Per nutrire la forma fisica dobbiamo mangiare e bere, per rafforzare l'intelletto leggiamo, scriviamo e pensiamo, tutte queste parole sono cibo per l'intelletto. L'anima si nutre solo con il Pane della Vita, che è l'esperienza dell'Aldilà. Con tale cibo l'anima diventa molto forte; benché sopraggiungano infelicità e dispiacere, l'effetto è minimo. Se dovete percorrere un sentiero spinoso e mettete gli scarponi, non sentite le spine. Dieci persone vengono malmenate fisicamente:

una di loro è debolissima e si accascia subito. Le altre accusano i colpi, ma non sentono molto dolore. Similmente, se l'anima sarà forte, verranno felicità o dolore però non avranno alcun effetto drastico.

DOMANDA: Possiamo sconfiggere le impressioni karmiche del passato?

IL MAESTRO: Non potete sopprimere le reazioni karmiche che stanno fruttificando; dovete solo calzare scarponi pesanti per salvarvi dall'effetto doloroso delle spine. Quando un uomo deve morire, muore, non ha scelta. Ebbene, le reazioni karmiche del passato che stanno dando frutto, sono inarrestabili, ma potete trovarvi in una posizione tale che non vi addolorino.

DOMANDA: C'è un modo qualsiasi per sapere se i nostri atti liquidano un vecchio debito oppure se ne iniziano uno nuovo?

IL MAESTRO: Innalzati al piano causale, non lo puoi sapere prima.

DOMANDA: Se un iniziato deve ritornare a causa del karma, dopo quanto tempo succederà?

IL MAESTRO: Se è iniziato da un Maestro competente – prima domanda – e se osserva i suoi comandamenti, vive secondo quel che dice, se è regolare con devozione alle pratiche, vede la Luce e ascolta il Principio Sonoro al punto che ha eliminato tutti i desideri esteriori – non deve ritornare affatto. Progredirà oltre in seguito. Chi ha fatto poco o niente, dovrà ritornare; in ogni caso non al di sotto del corpo umano. Otterrà di nuovo una guida e si eleverà. Coloro che nutrono un forte amore per il Maestro al punto da incenerire tutti i desideri, tali anime non ritornano, progrediscono da quel punto in poi. Nessun iniziato può prendere il fardello karmico altrui. Solo il misericordioso Potere del Maestro operante nel polo umano del Maestro vivente, ha la capacità di estinguere i debiti karmici sotto il suo volere divino, nessun altro.

Allontanarsi dal Sentiero

I metodi dei Maestri sono spesso fraintesi per mancanza di crescita spirituale.

Con la doppia benedizione della forma umana e del Satguru, se sprecate l'opportunità disobbedendogli, che accadrà? Coloro che vivono dei guadagni altrui, si assoggettano alla legge di dare e avere, o illusione. Se offendete o danneggiate qualcuno, ne raccogliete la reazione e secondo la legge rinascete nello stesso luogo della persona offesa affinché possiate saldare il conto con precisione. *Risiederete ovunque sarà la vostra attenzione.* Chi sa quando otterrete di nuovo la forma umana? Il fuoco consuma tanto la legna verde quanto quella secca, tutti devono morire prima o poi. Se trascorrete i giorni perdendo ogni cosa ma salvaguardando il prezioso tesoro concessovi, allora il lavoro ha buon

esito. Vi sono vari fattori che fanno nascere dubbi e scetticismo quando gli amati lasciano il sentiero e si smarriscono. Il motivo principale è la mancanza di fermezza e di obbedienza implicita ai comandamenti. Riguardo al fatto di avere un'esperienza di prima mano del santo Naam all'iniziazione, si sottolinea l'esperienza iniziale solo per dimostrare la competenza e l'autenticità del Maestro. Chi ha un'esperienza, per quanto minore all'inizio, può ottenere di più con la pratica regolare a tempo debito. Il perfetto stato di discepolo è una rara benedizione che pochissimi riescono a sviluppare; essi non solo si adoperano con assiduità per il progresso spirituale, ma si abbandonano completamente ai santi piedi del Maestro. Forse è facile meditare con regolarità, attenersi alle regole dietetiche e osservare altre discipline esterne, però è ben più difficile infondere un senso di totale abbandono di sé.

La disobbedienza si risolve nell'essere consumati perpetuamente nel fuoco dei sensi, non solo in questa vita, anche nell'altra. Ricordate, chi infrange il muro degli ordini del Guru, non conseguirà mai la conoscenza interiore. Può ottenere qualche piccola esperienza interiore ed aiuto, ma non diventerà mai perfetto. Vi viene chiesto di sviluppare queste virtù dedicando tempo regolare alla meditazione con amore e devozione, che sono le chiavi per il buon esito sulla via divina. Se non vivete secondo queste istruzioni, perderete l'opportunità di assicurarvi la guida del Maestro, richiesta ad ogni passo.

Dunque con l'obbedienza ai dettami della mente, uno trova da ridire sulla scienza della natura: esaminate da voi stessi fino a che punto è giustificabile. La mente dev'essere consolidarsi sulla Via.

Numerosi casi di insuccesso in meditazione sono dovuti a mancanza di accuratezza nel metodo, a insufficienza di amore e devozione, a trasgressioni nella dieta e al fatto di praticare altri metodi ed esercizi. Tutti gli errori provengono dal discepolo. Questa è la via per rinascere ed entrare nel Regno di Dio. *"Imparate a morire affinché possiate iniziare a vivere"* è quel che insegnarono Cristo e tutti gli altri Maestri. Siete fortunati per esser stati posti sulla via verso Dio.

Il Signore, che dimora nel polo umano, permette all'anima di vincere ogni negatività. Nel Gurbani viene chiesto: "Che cos'è il Potere Negativo? Posso scacciarlo oppure allontanarlo del tutto e sostituirlo". I documenti che riportano le parole dei grandi Maestri, contengono una verità autorevole giacché solo i Maestri (o chiunque altro al quale elargiscano la grazia) vedono il vero stato delle cose. Il Potere Negativo non gode di alcuna posizione se non con l'approvazione del Positivo; ma veniamo forviati, siamo stolti, a volte ci facciamo allontanare dal vero Guru – perdonatemi, ma questo accade. Non

importa quante difficoltà sopraggiungano, non importa quale sia la vostra condizione, non abbandonate mai la mano del Guru, per il vostro bene. È una legge naturale che andrete allo stadio raggiunto dal vostro Maestro. Dimenticare il Maestro significa perdere la sua protezione dando in tal modo un'opportunità al Potere Negativo di bloccarvi. Nondimeno, il Potere del Maestro non vi abbandona a metà strada, ha possenti mani protettrici. Il seme della spiritualità gettato da lui al tempo dell'iniziazione deve germinare prima o poi. "Nessuno può distruggere questo seme". Tuttavia, se ora non preparate il suolo alla germinazione, dovrete rinascere – senza dubbio come essere umano – per compiere il lavoro, giacché il seme gettato da un Maestro competente deve svilupparsi pienamente. Perché rimandare e prolungare il vostro supplizio? Perché non dedicare tempo, crescere ora e porre fine a questo andirivieni? Entrate in contatto con la Luce e il Principio Sonoro interiore e, progredendo, ne sarete inebriati. V'è più beatitudine. Otteniamo più fascino e beatitudine nell'intimo, e naturalmente ci ritiriamo dalle cose esterne. Tale anima non può mai ritornare, dopo la morte rimane nell'Aldilà dove progredisce mentre occorre un tempo molto più lungo rispetto a quello richiesto nel corpo fisico. Ebbene, è sempre meglio progredire qua, quanto più potete affinché possiate andare diretti al piano più alto nel quale vi siete sviluppati. Comunica a tutti che desidero il loro progresso. Per grazia di Dio hanno ottenuto un'esperienza di prima mano al tempo dell'iniziazione. Se qualcosa va male, è dovuto al risultato di questi fattori che ho spiegato.

Che cosa ispira uno ad allontanarsi dalla grande Via dorata della spiritualità dopo aver trovato l'Uomo-Dio ed esser stato iniziato da lui? L'ego preclude all'uomo l'illuminazione spirituale ed esso si può annichilare solo con una rigida disciplina spirituale, un sacro programma di sante meditazioni unite a profonda umiltà riverente. A volte ambienti avversi pregiudicano il progresso spirituale dei cari iniziati, che dovrebbero sempre pregare per la giusta comprensione e la grazia divina.

Senza dubbio non v'è nessuno uguale al Guru. Chi inizia a reputare un altro pari al Guru, la sua anima diventa un'adultera.

DOMANDA: Un'iniziata ha deciso di lasciare il Sentiero. Perché accade questo?

IL MAESTRO: Perché è sotto il controllo della mente, è forviata dalla mente. Quando andate da un Maestro, come disse Cristo: "Aspetta Satana". Se permettete a Satana di farsi avanti, allora dovette rimandare il progresso.

Raggiungete casa con il Maestro, non con la mente che vi allontana dal Sentiero, dal Maestro. Troverà difetti sul suo conto: molte cose che a dire il

vero sono vostre imperfezioni, occhiali colorati attraverso cui vedete. Anche coloro che pensano di aver conseguito qualcosa, sono forviati dalla mente, capite. La mente - come vi ho detto - è un amico assai scaltro. Tenterà sempre di allontanarvi dal Sentiero, dal Maestro, da Dio. La mente è un discepolo del Potere Negativo, opera per distogliervi dal Sentiero, da Dio.

Invocare la sua grazia

*L'umile si innalzò con la grazia di Dio,
e con la sua grazia la pietra che affondava
fu portata all'altra riva.*

Solo la grazia di Dio ha portato questa pietra all'altra sponda, c'è speranza per tutti. Si consegue una grande ricchezza attraverso la *Gurubhakti* – la devozione al Guru. Dovete guadagnare la ricompensa usando qualsiasi cosa vi dia per iniziare. Dunque, fate il primo passo con la *Gurubhakti*.

*È richiesta tutta una vita di **Gurubhakti**,
e nella prossima ottenete il Naam.
La terza apporta la salvezza,
e la quarta vi conduce alla vera Casa.*

Se praticate la *Gurubhakti* in una nascita, in quella successiva otterrete il Naam, la terza vi procurerà la salvezza e nella quarta arriverete a Sach Khand, la vera Casa. Tutti questi stadi si possono accorciare in una sola vita umana con la grazia del Guru. Tutti i Maestri hanno cantato le lodi della *Gurubhakti*. Egli ci dice che Dio ama chiunque cerchi di adottare i suoi attributi: pertanto dovremmo scoprire quali sono e istillarli dentro di noi. Se c'è un posto vacante in un ufficio e il responsabile ha una certa disposizione per la calligrafia, naturalmente è più attratto a quelle istanze redatte in bella scrittura. Ebbene, se desideriamo compiacere il Signore, dovremmo adottarne gli attributi. Ma come possiamo sapere quali sono quando nessuno lo ha mai visto? Possiamo solo osservarli come si manifestano nel Guru, che è la Parola fatta carne – Dio manifesto nella forma umana. Il Guru avrà gli attributi di Dio, qualunque essi siano. Se amiamo il Guru e poniamo completamente la nostra attenzione su di lui, assorbiamo tutte le virtù: quelle stesse virtù si manifesteranno in noi. Come un uomo pensa, così diventa. Se uno seguita a pensare a qualche degenerato che si è allontanato da Dio, diventa simile a lui in un breve lasso di tempo. L'amore

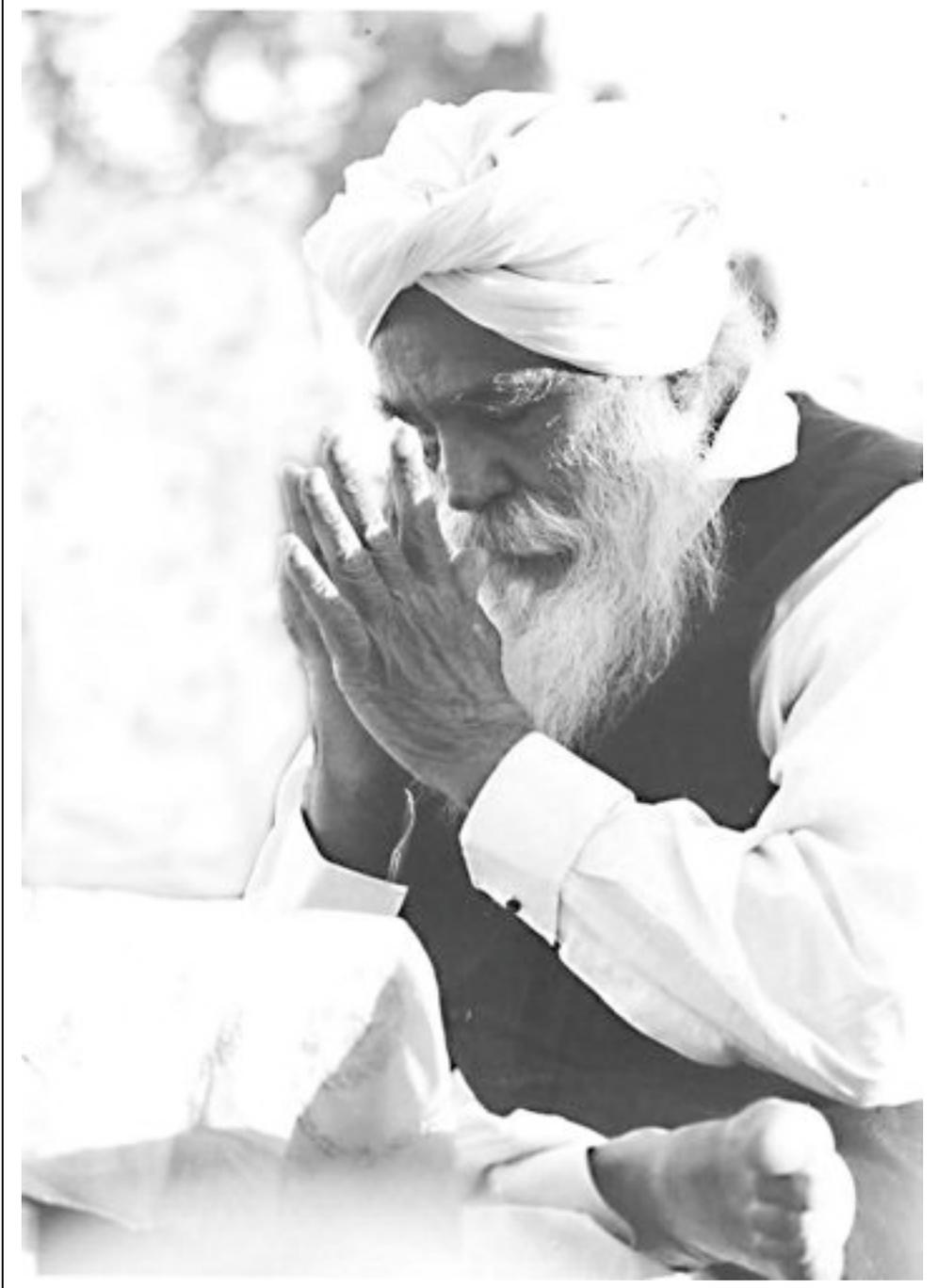
del Signore è innato in chiunque lo abbia manifestato. *Gli attributi di Dio si possono vedere nel Guru.* Bene, dovremmo andare dal Maestro con cuore sincero, con amore, con tutto il rispetto dovuto. Allora naturalmente Egli vi darà sé stesso. Ecco come sviluppare amore per il Maestro, per il Dio in lui. Dovreste cercare di sviluppare le sue qualità. Quali sono? Egli vuole amore, non ostentazione, stretta obbedienza alle sue parole. Quando dice qualcosa, obbeditegli, obbeditegli alla lettera. Mentre sviluppate queste virtù, custodite sempre la dolce rimembranza del Maestro interiormente ed esteriormente. Spetta al Maestro decidere quel che deve dare. È venuto solo per dare la vita, non ha altre attività. Egli è Vita, Luce e Amore. Può concedervi queste qualità solo quando diventate ricettivi e non si frappone nulla tra voi e lui. Gli attributi di Dio sono riflessi in lui. Se adottate semplicemente quegli attributi nella vostra vita, allora siete amati dal Maestro e dal Dio in lui. Come disse Cristo: “Chi mi ama, è amato dal Padre e chi è amato dal Padre, mi manifesterò in lui”. Tutti i Maestri hanno detto la stessa cosa. Le tue amorevoli e umili suppliche al Maestro sono degne di nota. La preghiera proveniente dalle profondità del cuore evoca la grazia e la misericordia divine. Dio elargisce più grazia al discepolo bambino solo quando questi si rende conto di essere inerme e debole. Il vero discepolo obbedisce implicitamente ai comandamenti del Maestro.

Ognuno è una personalità preziosa e deve avere la debita ricompensa. Tutti sono stati dotati di grandi potenzialità che possono essere sviluppate facendo un uso appropriato della grazia del Maestro.

*Vero è il Signore, vera la sua Santa Parola,
il suo amore è stato descritto come infinito.
Gli uomini lo pregano per avere doni,
concessi senza stancarsi.
Quando tutto è suo, che cosa possiamo offrire ai suoi piedi?
Che cosa possiamo dire per conquistare il suo amore?
All'ora d'ambrosia dell'aurora, entra in comunione
con il Verbo divino e medita sulla sua gloria.
La nascita è frutto delle azioni, ma la salvezza è opera della sua grazia.
O Nanak, conosci il Vero Uno immanente in tutto.*

Volume II

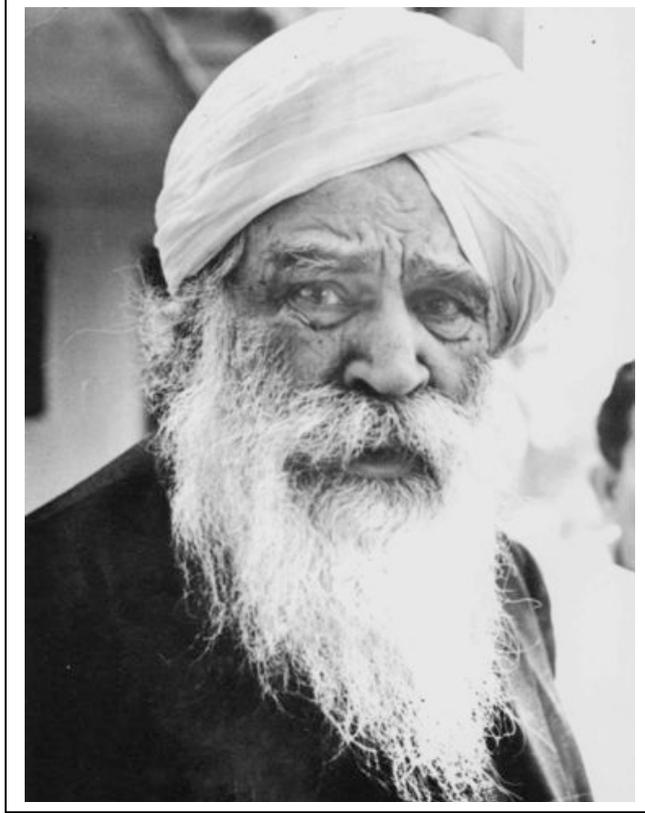
Introspezione e meditazione



dai Sette sentieri verso la perfezione

Un semino racchiude nella sua essenza una quercia enorme che può svilupparsi pienamente con il nutrimento e la protezione appropriati. Tutti gli alberelli giovani e delicati hanno bisogno di acqua, di sarchiature periodiche, di concimazione e di siepi protettive contro gli animali dispersi lungo la strada affinché non subiscano danni. A tempo debito, l'albero giunge alla piena maturità, provvede ombra e riparo ai viaggiatori ai margini della strada e diventa una fonte di aiuto e di ispirazione per gli altri. Esattamente nello stesso modo, il santo Seme dell'iniziazione prospera meglio in un suolo ricco e fertile, composto di valori etici elevati e di compassione amorevole. Uno stimolo divino da parte del Maestro vivente dell'anima è un avvio felice nel lungo viaggio spirituale. Dunque, si esortano i ricercatori a praticare l'introspezione che contribuisce a sviluppare fecondità e a far sbocciare appieno la divinità. I sette requisiti fondamentali, enumerati nel diario introspettivo prescritto, aiutano in modo incommensurabile a coprire l'intero campo dell'etica e giovano di gran lunga a invocare la misericordia divina.

Kirpal Singh



Indice

LIBRO UNO

Introspezione

1. L'importanza della tenuta del diario / 59
2. Introspezione e formazione dell'uomo / 60
3. Attaccamento / 64
4. Autocontrollo e importanza dell'essere centrati / 64
5. Cambiate la vostra condotta / 67
6. Il fattore tempo / 69
7. Il bisogno di preghiera e di sforzo / 70
8. Purificazione: pentimento, perdono e astensione / 71
9. Come fare il tuo diario / 73
10. *Ahimsa* / 75
11. Veridicità / 80
12. Castità: *brahmacharya* / 81
13. Amore per tutti / 89
14. Dieta / 92
15. Droghe / 94
16. Servizio disinteressato fisico / 95
17. Servizio disinteressato finanziario / 97
18. Pratiche spirituali: la meditazione / 99
19. Concentrazione delle correnti spirituali / 101

LIBRO DUE

Meditazione

1. L'importanza della meditazione / 105
2. Il cambiamento di direzione / 108
3. La necessità di un Guru / 109
4. Lo *Shabd* / 110
5. Benefici della comunione con il Naam / 113

6. Fattori d'aiuto / 119
7. Regolarità / 122
8. Prendete nuove abitudini / 124
9. L'importanza del proprio passato spirituale / 126
10. L'elemento tempo per lo sviluppo / 126
11. Pazienza e perseveranza / 127
12. Simran / 128
13. Il ritiro: trascendere la coscienza fisica / 129
14. *Guru Dev*: la Forma radiante del Maestro / 131
15. Difficoltà in meditazione / 132
16. Come superare le inesattezze in meditazione / 138
17. Pericoli e trappole sulla via / 140
18. Periodi aridi / 141
19. Fattori ritardanti / 142
20. La mente: definizione / 143
21. Intelletto / 145
22. Gli attributi della mente / 145
23. Gli ostacoli della mente / 147
24. Fatevi amica la mente / 151
25. Acquietare la mente / 153

LIBRO UNO

INTROSPEZIONE

Introspezione

L'importanza della tenuta del diario

Se imparassimo a obbedire e a tenere il diario, diverremmo dèi e dèe. Può darsi che uno conosca la propria condizione: legge, pensa, partecipa al Satsang, prende decisioni tuttavia cade ripetutamente nelle vecchie abitudini. Ecco perché ho consigliato la tenuta giornaliera di un diario spirituale; è un metodo di introspezione introdotto dopo una profondissima riflessione sul soggetto. Se solo riusciste a tenerlo... speditemelo perfino in bianco! Per quanti mesi andrete avanti? Il beneficio che ne ottenete, è un innalzamento morale, per dare una spiegazione molto persuasiva.

Col tempo i metodi cambiano: nei tempi antichi lavavano i vestiti percuotendoli contro le rocce e oggi giorno siamo arrivati alla pulitura a secco, senza l'uso d'acqua. I Maestri hanno adoperato molti sistemi nel corso delle età, cercando di infondere negli uomini una consapevolezza del loro modo di vita. Chi non segue correttamente questa Scienza, non tiene mai i diari.

I diari spirituali sono stati prescritti dopo un'attenta riflessione e con un profondo proposito. Bisogna mantenere l'introspezione giornaliera e grazie ad essa sarete in grado di vedere da voi stessi fino a che punto vi allontanate dall'influsso dei sensi. Con la misericordia del Satguru si ottiene una lieve connessione col Principio di Luce e di Suono, ma se la vita non è mantenuta pura e casta, la cortina delle tenebre eclissa nuovamente la luce. Dovete essere regolari in meditazione per mantenere la luce; la tenuta dei diari racchiude ragioni importanti. Il diario mira ad essere un fattore personale d'informazione per il Maestro ed un utile, dolce promemoria per l'iniziato affinché non devii dal giusto Sentiero. Serve altresì per farlo progredire migliorando giorno dopo giorno; se non sussiste alcun miglioramento, giova a soppesare e a riflettere sulle cause: è utilissimo! Gli iniziati ricevono i diari introspettivi e devono mantenerli con regolarità e meticolosità. In questo modo, almeno ricorderanno le ingiunzioni del Maestro durante il giorno. Se non compilano i diari, dimenticano semplicemente di agire in base ai vari suggerimenti... dunque questo è un vantaggio della tenuta del diario.

I diari mostrano quanto tempo dedicate e in quanti luoghi il cuore è

attaccato alle cose esterne in una forma o nell'altra. La devozione richiede purezza di cuore, la quale a sua volta comporta che nessun altro pensiero colpisca il vostro cuore ad eccezione di Colui che amate. Se il cuore non serba nessun pensiero per altri ed è libero da attaccamenti, allora è presente Dio. La devozione ha inizio allorché distaccate il cuore dal mondo esterno e lo consacrate a Dio o a Dio nell'uomo; si sviluppa questo venendo in contatto con lui. L'ABC comincia con la regolarità della devozione alle pratiche spirituali.

Pertanto chi non tiene i diari, deve farlo - sottolineo questo punto ripetutamente: coloro che non tengono i diari, mancheranno costantemente. A tempo debito, il loro cuore si attaccherà al mondo; in apparenza possono sembrare molto devoti, in realtà sono devoti al mondo.

Chi non compila il diario, perde terreno prezioso per rendere continuo il progresso spirituale. A lungo andare, sospende le pratiche spirituali e di conseguenza osserva sempre meno le virtù sottolineate nel diario. Se qualche diletto desidera tenere il diario per l'introspezione (prima dell'iniziazione), alla fine beneficerà del Sacro Sentiero.

Introspezione e formazione dell'uomo

Fondamentalmente il discepolo lottatore deve superare due stadi prima di trascendere la coscienza fisica, di incominciare a godere delle discipline spirituali e di percorrere con fermezza il Sentiero della spiritualità. Il primo stadio è quando il discepolo possiede una scarsa conoscenza dell'introspezione ed è in uno stato di ignoranza abissale. Il secondo stadio è quando il discepolo incomincia a rendersi conto di avere innumerevoli colpe e manchevolezze da correggere prima che possa sperare di trascendere la coscienza fisica; ha inizio veramente il Sentiero. Questo secondo stadio, che per la maggior parte rappresenta una lunga lotta estenuante contro le tendenze inferiori della mente, è conosciuto come "formazione dell'uomo". La spiritualità o l'ascesa dai reami inferiori dell'esistenza a quelli superiori di indicibile beatitudine e armonia, non è difficile: tale è la formazione dell'uomo.

Non esiste un tempo limite specifico per questo secondo stadio, dipende tutto dall'attitudine del discepolo verso l'autodisciplina, dall'obbedienza ai comandamenti del Maestro nel tentativo di sviluppare amore per lui. L'ego che si fa valere, rappresenta l'ultimo ostacolo da sconfiggere e ciò non è possibile finché l'anima non inizia a conoscere sé stessa, ad avere qualche barlume della propria vera natura, il che risulta nello sviluppo da parte del discepolo di un'umiltà naturale. Essa non va confusa con un'attitudine di servilismo, intendiamoci. La

vera umiltà racchiude forza e tuttavia non si fa valere. Sebbene il misericordioso Potere del Maestro sia sempre vicino per porgere aiuto, è il discepolo stesso a dover superare questa lotta; nessun altro può farlo per lui. Siete stati posti sulla via e avete ricevuto un capitale con cui iniziare, che tuttora esiste dentro di voi. È stato piantato un seme in voi che certamente un giorno deve fruttificare, e avete come compagno costante il Maestro nella forma sottile di Luce e Suono. Egli è affatto competente a manifestarsi a voi nella Forma radiante quando avrete appreso a trascendere la coscienza fisica. Non è ragionevole cercare di pervenire ai piani più alti senza esservi prima perfezionati in notevole misura. Come negli studi mondani, in cui non è insolito trascorrere venti o più anni per ottenere le qualifiche necessarie ad una carriera, così ancor più grandi sono il tempo e lo sforzo che il discepolo deve consacrare prima di diventare un ricettacolo adatto a ricevere le verità della propria anima e di Dio. Alcuni possiedono una concezione stranissima: pretendono la realizzazione del sé e di Dio in un brevissimo lasso di tempo e con poco lavoro, mentre le stesse persone sono disposte a sgobbare per anni per ottenere il piatto di zuppa di avena, che è tutto ciò che il mondo offre.

In nessun'altra forma eccetto quella umana un'anima può realizzare Dio. Gli dèi e le dèe sono ansiosi di ottenere la forma umana; significa che è la più alta di tutta la creazione in virtù delle sue enormi possibilità spirituali. Sottolineo l'importanza dell'introspezione per la quale è stata prescritta la tenuta del diario. Una vigilanza oculata e un modo diligente di vivere sono fattori essenziali d'aiuto per il progresso interiore. Occorre mantenere una vita disciplinata accompagnata dal controllo totale sui sensi, che nutrono la mente, la quale successivamente sopraffà l'anima. I legami interiori divini di Luce e Suono sono veramente d'aiuto per controllare i sensi. Se seguirete tali principi divini, la vita interiore cambierà in modo automatico. La verità è al di sopra di tutto, ma il vero vivere è ancora superiore.

Adottate un modo di vivere retto e siate contenti. Potete nutrire certi desideri, ma fermatevi – non accresceteli! Allora riconsiderate i desideri e dove vi porteranno. Che cosa vi sta davanti, che cosa porterete con voi? Siamo accelerati e andiamo di fretta per tutta la vita; non siamo nemmeno coscienti di quel che facciamo la maggior parte del tempo. Pertanto il Guru ci consiglia di affrontare tutte le faccende con serenità pacifica.

Quando uno si accinge a conseguire una certa meta in qualunque campo dell'attività umana, è necessario fare un inventario del proprio progresso di tempo in tempo. Solo per merito di tale inventario uno può diventare conscio dei propri difetti ed errori, sradicarli, estirparli e predisporre il progresso futuro.

Essendoci messi al lavoro di buona lena nella causa del grande Maestro, è necessario in ugual misura passare in rassegna le nostre attività e i nostri conseguimenti di tanto in tanto. Senza tale autoanalisi e autocritica non è possibile alcun vero progresso; per incoraggiare questa pratica e per renderla un'abitudine quotidiana nel caso degli iniziati individuali, ho insistito (e seguito a insistere) di mantenere una registrazione quotidiana dei loro pensieri, parole e atti e del periodo di meditazione. Quel che è per noi necessario come singoli iniziati, lo è ancor di più in quanto membri di un grande movimento.

Innanzitutto uno deve pensare al risultato prima di compiere o anche di progettare qualunque azione.

Il timore di Dio è la radice della saggezza ed un pericolo previsto è evitato per metà: uomo avvisato mezzo salvato.

Ogni cosa vi sarà data a tempo debito se seguite i suoi ordini e vivete secondo le sue parole. Ogni giorno ricevete compiti che sono mirati per aiutare la vostra crescita spirituale. Purtroppo, la maggior parte delle persone sono in cerca di incarichi particolari o speciali affidati dal Maestro in persona. Non si rendono conto che i rapporti quotidiani e il comportamento con gli altri nel lavoro, le responsabilità che si assumono nei doveri mondani e il loro buon adempimento sono tutti incarichi affidati dal Maestro. Se osservate molto attentamente la vostra reazione alle situazioni che si presentano nella vita, non potete che essere consapevoli della vostra crescita spirituale. Ecco la parte più importante della spiritualità per quanto concerne il discepolo: deve completare con pieni voti il corso della *formazione dell'uomo* prima di ricevere altri compiti superiori.

Ogni pensiero, ogni parola e ogni atto – buoni o cattivi che siano – lasciano un'impronta indelebile sulla mente e bisogna renderne conto. Ne consegue la necessità di giusti pensieri, giuste aspirazioni e giusta condotta, i quali costituiscono il recinto attorno alla tenera pianticella della spiritualità. Che cosa forma il desiderio? Tutte le concezioni della mente sono desideri. Dunque siate senza desideri; avrete notato che quando un ostacolo blocca il conseguimento del vostro desiderio, sorge l'ira. Poi c'è l'orgoglio: "Io devo avere questo (o fare questo), altrimenti sarò sminuito agli occhi altrui!". Si può reputare l'orgoglio come la base di tutti i peccati poiché si trasforma in ego. Il Maestro ci esorta ad abbandonare la caparbia e a rinnegare l'ostinazione. Siate sempre certi di ascoltare il punto di vista dell'altra persona – magari vi accorgete che le sue parole sono corrette. La caparbia incatena solo di più una persona, non v'è spazio per lo sviluppo. Per esempio, bisogna abbandonare la conoscenza dogmatica dei libri, giusta o sbagliata che sia. È ovvio che occorre spezzare tutti

gli attaccamenti: dovete liquidare il dare e avere, dovete lasciare il corpo e il suo ambiente. Se un ostacolo si frappone tra voi e il desiderio, diventa ancor più forte. Ponete una pietra enorme nel mezzo di un torrente dalla corrente veloce e creerete due cose: spuma e scroscio. Quando un uomo è infuriato, non riesce a parlare dolcemente e alla fine ha la bava in bocca. Se ottenete l'oggetto che desiderate, si trasforma in attaccamento. C'è solo un rimedio per tutto questo: solo dopo aver visto il vostro vero sé, potete realizzare il Signore.

I milionari si lasceranno alle spalle i loro milioni, coloro che hanno baracche di fango le lasceranno; questo corpo non venne con voi e non vi accompagnerà. Sì, vi porterete dietro le vostre azioni.

V'è qualcos'altro richiesto per riunirvi con il Signore? È essenziale il *sadachar* (retto vivere). Dovete sottomettere la mente che corre frenetica verso le influenze esterne negative; solo allora si consegue qualche vero progresso. L'ostacolo più grande è che l'anima soggiace al controllo della mente, la quale a sua volta è sottomessa al controllo dei sensi. La liberazione da questa schiavitù è accelerata dal retto vivere.

Riceviamo impressioni dall'esterno attraverso gli occhi, le orecchie, la lingua, l'olfatto e il tatto: dobbiamo acquisire autocontrollo. Solo in virtù dell'autocontrollo l'uomo progredisce giorno per giorno, con regolarità e anche con l'introspezione. Questo è importantissimo: la vostra stessa anima, la cui espressione esteriore è chiamata attenzione o *surat*, se è occupata all'esterno, vi impedisce di vedere nell'intimo.

Come si sviluppa la giusta comprensione? Retti pensieri e retto parlare, da cui seguono rette azioni. Se riuscite a far questo, se riuscite a conquistare il sé e ad abbandonarlo ai piedi del Maestro, se imparate a vederlo all'opera in tutte le cose, se accettate la realtà della vostra visione limitata, se vi impegnate in una vigilanza incessante e zelante sui pensieri ed atti eliminando tutti i mali e le imperfezioni – allora non solo ottenete voi stessi la salvezza, ma consentite di fare altrettanto ad altri. Il vostro esempio splenderà come una fiaccola nelle tenebre e gli uomini, anche coloro che dapprima vi osteggiavano, si rivolgeranno a voi per avere guida e aiuto. Noterete erompere in voi un nuovo senso di pace, una pace che non dipende dall'assenza di turbamenti esterni, ma è uno stato interiore di mente e rimane incrollabile persino nelle situazioni più tempestose. Questa stessa qualità penetrerà non solo nelle vostre vite individuali, ma nella vita più grande dell'immenso movimento spirituale di cui fate parte.

Attaccamento

Il corpo umano è il tempio di Dio. Per conseguire la supercoscienza uno deve ritirarsi da tutti gli attaccamenti fisici. Finché rimaniamo identificati con gli oggetti esterni, non possiamo assumere una forma sottile. Tutti i Maestri affermano che l'ideale più alto nel corpo umano è di consacrarsi a Dio. Andrete ovunque sarete attaccati. Siete venuti nel mondo ripetutamente; la ragione è che non siete attaccati a Dio, altrimenti sareste andati da lui. Dunque, tenete i diari ed eliminate tutti i pensieri estranei dal cuore. Attualmente il nostro cuore è diviso, non dovrebbe serbare altro pensiero se non per Colui al quale volete essere devoti.

Generalmente che cosa facciamo? Otteniamo qualcosa con cui cominciare e la dissipiamo attaccandoci al mondo. Il padre sarà compiaciuto del figlio che ha fatto l'uso migliore di quel che ha ricevuto. Se diventa un uomo onesto su cui fare affidamento, riceverà sempre di più. Incontriamo persone che dicono: "Prima stavamo bene, ma ora no". Ma perché non ora? Abbiamo fatto di noi stessi dei mendicanti. Dobbiamo prestare attenzione, l'introspezione è davvero necessaria: chi non la osserva, riduce il proprio capitale. Ora capite quanto sia importante mantenere l'autocontrollo. Fate uso di qualcosa allorché desiderate; adesso siete trascinati irresistibilmente verso l'esterno, dovete vivere nel mondo del tutto distaccati. Quando volete usare una facoltà, utilizzatela; quando volete lasciarla, fatelo: per ora non è il vostro caso. Per quello scopo ricevete un contatto con i principi di Luce e Suono dentro di voi. Quando ottenete più beatitudine, gli attaccamenti esteriori vengono recisi.

Un uomo che è invero distaccato dal mondo, non ne è influenzato. La rinuncia sta veramente nel fatto che non siamo legati al mondo, alle cose esterne. Un uomo che ha amore nell'intimo, amore per Dio, è attaccato a Dio al punto che tutte le altre cose lasciano la sua mente, non lo attrae nient'altro. Un cuore non attaccato al mondo non pensa mai alle cose mondane. Chi non mostra mancanze nelle diverse sezioni del diario ed ha un cuore puro, allora Dio risiede in lui. Egli è già lì, ma diventa manifesto.

Autocontrollo e importanza dell'essere centrati

L'importante è imparare prima a rapportarvi con il vostro ambiente esterno, che consiste nella vita domestica e/o nel lavoro. Siamo giudicati dalle azioni, non dalle parole. Tutti gli atti - sia fisici, emozionali o intellettuali - risultano dall'abbondanza del cuore. La mente è un'espressione, uno specchio e dipinge

veramente il proprio stato interiore. Un segno del successo di quanto siete ben riusciti a rapportarvi con l'ambiente esterno, sarà una consapevolezza graduale che avete padronanza dei vostri pensieri. Per raggiungere questo successo ho introdotto i diari introspettivi. Quanti tengono veramente i diari in modo corretto? Mi rincresce dire pochissimi, se ce ne sono! Se riusciste a trarre giovamento dai diari, notereste un cambiamento nel comportamento, nel modo di pensare e, di conseguenza, progredireste spiritualmente a passi da gigante. Lo scopo del diario è di riflettere il vostro stato interiore per sapere a che punto siete. È un utensile, che se usato propriamente, vi cesellerà in un ricettacolo adatto per la manifestazione del Maestro dentro di voi. Dovreste consacrare alla tenuta dei diari quella stessa devozione e attenzione che dedicate alla meditazione. Purtroppo pochi, se ce ne sono, hanno qualche idea di che cosa significhi davvero tenere il diario! Come passa il tempo, le loro annotazioni diventano una semplice questione di formalità e si perde di vista completamente lo scopo della tenuta del diario. Ci viene chiesto di mantenere il diario in pensieri, parole e atti. Quanti di noi lo fanno veramente? La maggioranza reagisce con pensieri, parole e atti solo allo stimolo del momento, in altre parole istintivamente. La verità è che dobbiamo diventare ben consapevoli di ogni pensiero che attraversa la mente, dobbiamo soppesare le parole prima di parlare e non parlare a vanvera, in virtù di una semplice reazione alla situazione che affrontiamo. Se siamo in grado di fare qualche progresso al riguardo, allora abbiamo percorso molta strada sulla via per controllare il sé. In sostanza è la pratica del *Raja Yoga*. Solo quando siamo ben progrediti nel mettere in pratica la vita richiastaci (come sottintende la tenuta del diario), diventiamo sufficientemente idonei a raccogliere i frutti del *Surat Shabd Yoga*.

Uno può misurare il proprio progresso spirituale in base al *controllo_cosciente* raggiunto sul pensiero. Chi ha conseguito in qualche misura questo controllo, non è influenzato o scombussolato dalle circostanze esterne, dalle tensioni e logorii che l'ambiente gli sottopone. *Se uno non riuscirà a trascendere, ad avere pieno controllo ed essere padrone delle circostanze del proprio ambiente, non sarà mai in grado di avere buon esito nella via della Spiritualità.*

Aggiudicarsi il controllo sul proprio essere, portare tutta la propria vita sotto quel controllo perfetto, aiutarsi a recidere le attrazioni del mondo esterno: tutto ciò esige introspezione. Iniziate controllando in modo cosciente una piccola frazione della vostra vita. Sarete in grado di avere successo se godrete altresì un poco dell'inebbriamento interiore del Naam. Tutti i Maestri dicono che non esiste trionfo senza la meditazione.

Siamo noi a dare potere alla mente, siamo noi a dare potere alle facoltà

esteriori, siamo noi a vedere il bene e il male esterni. Se diveniamo concentrati interiormente, possiamo fare l'uso migliore delle facoltà esteriori a nostro piacimento. Finché non diventiamo centrati, non possiamo evitare le influenze altrui. Le influenze ci attaccano dall'esterno e ogni volta che l'attenzione se ne va, siamo impressionati dalle radiazioni di coloro con i quali veniamo a contatto. Se sono puri, va bene, in caso contrario subiremo la loro radiazione.

Vittoria sulla mente significa vittoria sul mondo. Vi è stato concesso il criterio per misurare i perseguimenti spirituali sotto forma di un diario introspettivo; di certo potete giudicare le cose da voi stessi e osservare quanto siete avanzati sul Sentiero. La formazione dell'uomo precede la spiritualità. Fino a che non diventiamo padroni di tutti i cinque sensi, non si può compiere un'apprezzabile progresso interiore. *Controllate ogni tipo di kama (desiderio), ira, avidità, attaccamento: il Signore ama questo gioco. Kam* attacca attraverso gli occhi e l'ira attraverso le orecchie, gli attaccamenti attraverso gli abbracci. Trascendetevi del tutto e otterrete la connessione con la Verità.

Le mancanze ricorrenti nelle varie colonne del diario dimostrano che sei troppo assorto nelle faccende mondane, le quali dovrebbero essere ridotte rimanendo immersi nella grazia divina. Bisogna coltivare silenzio, solitudine e serenità conducendo una vita all'insegna della disciplina spirituale secondo le ingiunzioni del Maestro. Puoi tagliare corto su impegni superflui e attività sregolate, tenendo in primo piano la meta spirituale. Una vita ben regolata procura ricchi dividendi.

Ogni azione produce una reazione. Ogni atto di omissione o commissione ha una punizione appropriata. Non possiamo sfuggire al peccato finché ci consideriamo nati dalla carne poiché la carne è la causa originaria di tutto il male del mondo. Sino a quando uno spirito non impara ad abbandonare a volontà il piano sensuale, si svilupperanno in lui i godimenti e le distrazioni come le foglie su un albero.

Ogni giorno presenta una nuova vita di vaste opportunità. Non dovete serbare alcuna paura, cercate invece di sfruttare le vostre facoltà per pervenire alla meta della perfezione spirituale. Prendete e accettate la vita con tutte le sue vicissitudini in buoni rapporti di gioia e letizia. Affrontate coraggiosamente la situazione con equilibrio mentale e saldezza. L'albero della vita cresciuto nelle tempeste produce più ombra fresca e ricchi frutti. Le mancanze dovrebbero servire come trampolini al successo, lo sforzo persistente supera tutte le difficoltà.

Cambiate la vostra condotta

O Uomo, ora è tempo di abbandonare le vecchie, disdicevoli abitudini e di adottarne nuove. Le abitudini si formano facendo ripetutamente le stesse cose, pertanto dovremmo prima liberarci di tutte le azioni negative: bugie, ipocrisie, inganni, critiche, inimicizie, avidità, malignità, calunnie e varie altre. Se non intendete cambiare questo tipo di condotta, a che serve partecipare al Satsang? *I vostri passi sono in avanti, ma la vostra mente sta arretrando.* Il Satsang è lo strumento per una trasformazione personale positiva, ma non attraverso la semplice ripetizione del nome di Dio. Ora migliorate le vostre abitudini, giacché l'abitudine si trasforma in natura col tempo. Respingete tutti i pensieri negativi e istillate quelli positivi in loro vece. Se qualcuno fa del male, perdonatelo e a sua volta egli dovrebbe perdonare i vostri misfatti.

Nel Corano è scritto: “Anche Dio non ha alcuna considerazione per chi non è propenso a cambiare”. Come possiamo pretendere che gli altri mostrino esempi eccellenti? Se noi stessi cambiassimo, il mondo intero cambierebbe con noi. È un messaggio per tutti. Una delle abitudini peggiori è quella di criticare gli altri. Tutte le virtù esercitate nel retto vivere sono positive, ma *l'ahimsa - parmo - dharam* (non violenza in pensieri) è la più alta. Può diventare un'abitudine quotidiana poiché è innata in tutti noi; benché vi siano altri pensieri, coscientemente o incoscientemente opera e un giorno verrà in superficie. Ecco perché nel Satsang si dice sovente: il passato è passato, perdonate e dimenticate, non ponete le basi per pensieri negativi, altrimenti ci saranno senza dubbio reazioni. Sarete voi a subire una perdita dato che ritornerete di nuovo nel ciclo delle nascite e morti. Dunque i Maestri incoraggiano con amore i loro figli a cambiare le abitudini fintanto che c'è ancora tempo.

L'uomo è un essere cosciente e ha ricevuto la facoltà di distinguere il bene dal male. Laddove all'uomo viene meno tale abilità discriminante, ha l'opportunità d'oro di avvicinare qualche Maestro che possa dare guida e giusta comprensione sui punti sottili del suo comportamento. I libri sacri scritti dal Maestro trattano esaurientemente ogni aspetto della spiritualità ed occorre studiarli con lo scopo di chiarire come uno dovrebbe agire nella vita quotidiana. È stata pubblicata anche altra letteratura sullo stesso soggetto e dovresti leggere con molta attenzione il libretto intitolato *Sette sentieri verso la perfezione*, allo scopo di conoscere le virtù nobilitanti da sviluppare in opposizione alle mancanze da evitare enunciate nel diario. Considera le virtù elencate in questo libretto e le mancanze del diario da evitare come un programma quotidiano, il resto spetta a te. Questo programma è applicabile con buon esito a qualunque situazione

possa sorgere e, di conseguenza, non v'è bisogno di scrivere al Maestro per ogni circostanza quando un po' di onestà e l'uso del buon senso ti mostreranno la giusta linea di condotta.

Sappiate per certo che siete divini sotto tutti gli aspetti e siete padroni del destino, che è carico di potenzialità superiori. Dovete semplicemente fare lo sforzo di cambiare in meglio e restare fedeli alle vostre decisioni. Tutto il resto segue da sé, il misericordioso Potere del Maestro è al vostro fianco per estendere ogni aiuto, grazia e protezione possibili. Quanto più uno aspira ad eliminare le imperfezioni con l'introspezione giornaliera, tanto più serena beatitudine e pace vengono dall'alto. La pazienza e l'altruismo sono virtù nobilitanti. La giusta comprensione è la base di tutta la felicità. Non dovrete preoccuparvi del passato o dei nuovi karma. Se ad ogni istante osservate coscientemente il vostro comportamento, un esame placido sostituirà una cieca reazione istintiva a certe situazioni della vita dove la scelta cade tra commettere un errore oppure evitarlo.

Bisogna premunirsi contro i cinque peccati mortali del desiderio, ira, avidità, infatuazione e vanità, e sviluppare invece le virtù della verità, castità, non offesa, amore universale e servizio dimentico di sé. Le vie che conducono all'arricchimento terreno e a Dio sono ben distanti. Si sceglie una delle due a proprio piacimento. La mente è una singola entità che congiunge il corpo con l'anima da un lato e il corpo con il mondo e le sue ricchezze dall'altro. Così bisogna necessariamente scegliere tra le due alternative. Quando il dado è tratto, uno deve per forza impegnarsi con fermezza per conseguire la meta, qualunque essa sia.

In breve, l'aspirante sincero e coscienzioso orienterà di nuovo tutta la sua vita, nel mangiare e bere, nel pensare, nell'agire, nel sentire eccetera. Eliminerà a poco a poco dalla mente tutti i desideri non pertinenti e morbosi finché infine perverrà allo stato di purezza e semplicità che contraddistingue il bambino. Create un'ondata di ricettività da cuore a cuore – ecco il modo per realizzare il Signore. Diventate anche un po' ricettivi e nel pericolo il Maestro in voi vi impedirà di deviare dal retto cammino.

I diletti dovrebbero vivere in modo ben disciplinato e attentamente regolato nel più grande interesse del progresso spirituale. Fate una cosa per volta e pure con attenzione concentrata e con devozione: ciò sistemerà tutto. Un pensiero benevolo attirerà tutta la gentilezza dell'universo e, viceversa, un'idea maligna creerà un circolo vizioso accogliendo tutto il vizio dell'universo. Un alberello di mango assorbirà tutta la dolcezza del suolo mentre un seme di pepe gettato poco distante se ne procurerà tutta l'arezza: ambedue le piante, seppure nello

stesso suolo, fioriranno con i vari elementi di Madre Natura. Una sarà piena di dolcezza, l'altra di amarezza; questa è la Legge eterna. Il cuore umano è il suolo in cui i pensieri positivi e negativi rappresentano i semi che, una volta sparsi, non mancheranno di crescere a poco a poco con una coltivazione giusta e corretta. Dovete scegliere le virtù migliori da accettare e istillare nella vostra vita: allora aspetterete un raccolto eccezionale a tempo debito. Siete liberi fino a un certo punto e potete avvantaggiarvi di questa libertà limitata con il duro lavoro, il retto vivere e la disciplina. Imparate solo a inculcare idee elevate nella vostra mente subcosciente e nutritele con le acque della sicurezza di sé, determinazione, impegno e adattabilità. Siate tenaci e non fermatevi mai e poi mai. Rimanete distaccati con i principi sublimi della vita che saranno al vostro fianco nell'ora del bisogno.

I mistici di tutte le tradizioni sono stati infaticabili nel sottolineare il bisogno dell'arrendevolezza assoluta. Fu questa croce di sacrificio del sé, l'ego, a cui si riferì Gesù quando esortò i discepoli a portare la croce giornalmente. Infatti in ogni piccolo atto, parola o pensiero, l'ego cerca di dominarci e se il ricercatore vuole trionfare su di esso, dev'essere disposto a crocifiggerlo ogni istante. Cadere nel peccato è umano, ma perseverarvi è diabolico. Uno cade spesso, senza dubbio, ma diventa un buon cavaliere solo dopo parecchie cadute. Non rimanete ovunque cadiate, questo è negativo. Nel Corano è scritto che Dio non cambierà alcuna persona che non intende cambiare sé stessa. *Volere è potere, tenete sempre di fronte a voi la meta e adoperatevi: allora avrete successo di sicuro.*

Il buon esito nella spiritualità non è quel difficile compito che la maggior parte di noi considera tale o rende tale, tuttavia richiede una paziente autopurificazione, un'introspezione guardinga, un'eliminazione attenta di tutti gli elementi indesiderati e una potatura dei rami. Sopra tutto, tempestivamente una cura e una nutrizione del tenero alberello spirituale non appena spunta dal suolo della mente umana. Questo lavoro grava sulle spalle di ognuno di voi e sono certo che siete del tutto sensibili alle vostre responsabilità e obblighi al riguardo.

Finché uno non riesce ad amare, *obbedire* e trasformare la propria vita, il dono di un Maestro rimane come un seme racchiuso in una cupola di ferro dove non può germinare e crescere per fruttificare.

Il fattore tempo

La mente è una schiava dell'abitudine e ne è forviata con impeto. Scoprite

quali sono le abitudini che vi ostacolano sulla via della verità, sbarazzatevi e poco per volta sostituitele con abitudini positive. Per esempio, l'ira dovrebbe cedere il passo alla calma, l'avidità alla contentezza e così via. Con un'applicazione continua la mente abbandonerà le cattive abitudini. Ma notate che la semplice teoria di una cosa non aiuta a meno che sia messa realmente in pratica. La mente è potentissima: al momento della deliberazione fa promesse senza poi preoccuparsi di adempierle quando sorge l'occasione. Controllarla non è un lavoro frettoloso, richiede anni di perseveranza paziente. Finché non prova piacere nella musica interiore, deve abbandonarsi ai piaceri mondani. Applicate la mente con amore e interesse appassionato agli esercizi spirituali senza false apprensioni. Un giorno otterrete un controllo completo sulla mente e sui sensi, troverete una grande benedizione. Ma il fattore tempo è una necessità, la pazienza è una necessità, la perseveranza è una necessità: non accadrà in un giorno.

Il bisogno di preghiera e di sforzo

La preghiera e lo sforzo vanno di pari passo. Perché preghiamo Dio? Per il successo dei nostri sforzi. Se desideriamo una cosa, dobbiamo cercare di ottenerla e nel contempo pregare Dio di concederla. La preghiera è solo l'ultima arma e la più sicura in nostro aiuto. *Laddove tutti gli sforzi umani falliscono, la preghiera ha successo.* Come un uccello non può volare con un'ala né una carrozza muoversi su una ruota, così lo sforzo e la preghiera devono procedere insieme se vogliamo aver buon esito in tutte le nostre imprese. Con uno solo di questi fattori non si può conseguire nulla. Finché una persona non è pienamente divinizzata o in altre parole non è diventata un cooperatore cosciente del Potere supremo comprendendo il suo volere, non può agire senza sforzo poiché Dio aiuta coloro che si aiutano. Una semplice preghiera senza sforzo porta frutto di rado. Prendete l'esempio di uno scolaro che fa tardi a scuola. Se si sedesse sul ciglio della strada a pregare, perderebbe tempo; se vuol guadagnare tempo, deve correre ed è possibile che, seppure in ritardo, l'insegnante lo perdoni per lo sforzo fatto per arrivare in orario. Avere una passione dominante per uno scopo e affaccendarsi per conseguirlo, è il giusto tipo di preghiera nel vero senso della parola. Lo sforzo dovrebbe combinarsi con la preghiera, giacché un servizio solo a parole non aiuterà molto a conseguire la meta. Bisogna pregare con tutta sincerità e, in verità, la stessa lotta col cuore e con l'anima per ottenere una cosa è la più grande preghiera, destinata a fruttificare. In tutti i dolori e le

tribolazioni uno deve tentare di liberarsi dalle debolezze e di pregare Dio che lo aiuti nei suoi sforzi: questa è l'unica attitudine giusta. Nonostante ciò, se fallite nei vostri tentativi, allora reputeate quell'insuccesso come proveniente da Dio per il vostro bene.

Il Potere del Maestro è sempre conscio dei bisogni e desideri dei suoi figli, agisce nel loro miglior interesse. Bisogna eliminare tutti gli errori, ad uno ad uno, e quando il discepolo bambino fa del proprio meglio per estirparli, ottiene ogni aiuto necessario dall'intimo. Questo sforzo richiede un lungo tempo, ma deve e dovrà accadere, e molto presto per coloro che sono devoti amorevolmente e fedelmente al Maestro.

Una semplice confessione dei peccati e difetti durante la preghiera non giova a nulla. Se pensiamo che con la semplice confessione i peccati siano cancellati e ancora una volta possiamo commetterli liberamente, abbiamo torto. Tale attitudine, lungi dall'essere una forza salvifica, ci soffoca perpetuamente nel peccato. La redenzione è il dono proveniente da Dio o dall'Uomo-Dio, che viene specificatamente a beneficio dei peccatori. Il nostro lavoro è solo di capire i suoi comandamenti e di osservarli con scrupolosità, lasciando il resto a lui.

I Maestri non hanno altro scopo nel mondo ad eccezione di riportare le anime perdute alla loro Sorgente riunendole con Dio.

Un desiderio intenso di migliorare spiritualmente congiunto a sforzi onesti apporta un mutamento radicale nel pensiero dell'iniziato e tutta la vita subisce un cambiamento in meglio. Dovreste essere più risoluti, umili e gentili nei rapporti.

L'amorevole discepolo è sempre dedito alla preghiera e contrito per le proprie colpe ed errori commessi coscientemente o meno durante il giorno.

Implorate dal Signore e dal Guru la loro visione divina, il totale abbandono e il dono del Naam. Pregate altresì per essere salvati dalle tendenze negative della mente e dei sensi. Essendo onnipotente, Egli è in grado di concederci tutti questi doni: per giunta i ricercatori possono pregare per il dono della rassegnazione serena al suo dolce volere. Non abbiamo buone qualità in noi, non siamo esperti di cerimonie religiose, eccetera. Dunque, Beneamato, abbi pietà di noi! Concedici la capacità di cantare le tue lodi e di rimanere felici qualunque sia il tuo Volere.

Purificazione: pentimento, perdono e astensione

LA PURIFICAZIONE: La purezza di corpo, mente e anima è il fattore più importante per conquistare l'amore del Signore. Si può considerarla a tre stadi diversi: il pentimento, il perdono e l'astensione.

IL PENTIMENTO: Niente è perfetto sotto il cielo e ciascuno di noi ha le proprie debolezze, l'uomo ha ereditato il peccato di Adamo. La mente è l'agente del Potere Negativo e non perde alcuna occasione per tentare l'uomo contro Dio. Nella vita quotidiana inciampiamo ad ogni passo, i nostri migliori propositi sfumano nel nulla quando ci assalgono le tentazioni. Privi d'aiuto non possiamo assolutamente sfuggire agli scaltri stratagemmi, alle sottili insidie e alle grinfie selvagge di *Kal* o il Signore del Tempo, cioè la mente. Solo il braccio salvifico del Maestro può proteggerci e liberarci dai suoi terribili assalti. Però ogni volta che cadiamo in preda alle tentazioni, dobbiamo renderci conto delle nostre debolezze e pentirci sinceramente per ciò che abbiamo fatto.

IL PERDONO: Il pentimento, anche se di per sé stesso è positivo, non altera il passato. Ogni atto di omissione o commissione lascia nella nostra mente un'impronta indelebile e seleziona la sua reazione o frutto. In questo modo innumerevoli impressioni karmiche si accumulano di giorno in giorno aggiungendosi ai nostri *sanchit karma* (un vasto deposito di azioni che non hanno ancora dato frutto). Nessuno può sfuggire a questo carico terribile che ha un effetto di vasta portata, talvolta si prolunga per centinaia di vite e oltre. Dunque, non esiste rimedio per rendere innocua la polveriera prima che ci faccia saltare in aria? I Santi dicono che un modo c'è e veramente sicuro: pregare per il perdono è un'arma sicura nelle mani di un peccatore. Vi è speranza per chicchessia, peccatori inclusi: i Santi vengono nel mondo per salvare i peccatori e le anime perdute. L'associazione a un Maestro aiuta in larga misura a liquidare i conti karmici. Mentre Egli perdona i nostri errori con la sua Grazia redentrice, nello stesso tempo ingiunge di astenerci dal ripeterli: "Fin qui e non oltre" è il suo ammonimento. "Vai e non peccare più" era l'abituale consiglio di Cristo e anche del Maestro Sawan Singh, che era solito raccomandare i propri discepoli di fermarsi ovunque fossero e di non peccare più. Le azioni del passato possono essere eliminate purché ci asteniamo dal piantare altri semi negativi.

L'ASTENSIONE: Mentre il pentimento e il perdono ci aiutano ad evitare l'effetto del *kriyaman* o azioni quotidiane, dobbiamo premunirci contro ripetizioni future. Nessun processo di purificazione ci può aiutare del tutto a meno che non interrompiamo il giro vizioso e incessante della ruota karmica, la quale acquista slancio con ogni nostra azione.

Talvolta un magistrato aggiudica una punizione minore per un crimine, ma questo non nobilita il criminale. Nell'ordinamento del Maestro c'è sempre un severo ammonimento che è un elemento tanto necessario per mettere una persona in guardia. Come un maestro scultore, Egli deve scolpire

vigorosamente per plasmare un pezzo di pietra. In breve, prima di tutto dobbiamo modellare la nostra vita secondo le istruzioni del Maestro e provare un'autentica gioia nel pensare a lui. Secondariamente bisogna comprendere la sua Volontà e pregare per ciò che è di suo gradimento; terzo dobbiamo imparare ad accettare con aria sorridente le sue decisioni qualunque esse siano.

Ultimo ma non meno importante, l'amore è il suolo nel quale la vita si sviluppa rigogliosamente: l'amante dona e non accetta mai favori. Se cerchiamo di vivere una vita divina, la sua benevolenza ci inonderà automaticamente. Chi ama Dio non ha bisogno di chiedere alcun favore, da parte nostra è sufficiente consacrare a lui la nostra stessa vita e divenire degli schiavi legati a lui. Spetta a lui occuparsi di noi come desidera. Vivere alla sua santa Presenza è la sua ricompensa e non esiste ricompensa più ricca e più grande di questa.

Come fare il tuo diario

Quando alla fine della giornata rammentate le mancanze in pensieri, parole e atti, in quale direzione si dirige la vostra mente? Naturalmente andrà a Colui che vi ha chiesto di tenere il diario: tenere il diario significa anche rimembranza del Maestro, gli state dicendo qualcosa. Se voi lo ricordate, allora Egli si ricorda di voi e col tempo, ovunque vi troviate, sviluppate la ricettività senza la quale non è possibile alcun vero progresso spirituale. La tenuta giornaliera del diario con piena attenzione e con un vero desiderio di liberarsi dalle mancanze annotate, contribuisce di gran lunga a sviluppare questa ricettività.

Nella religione cristiana mi risulta che confessino le proprie mancanze davanti a un prete. Vanno una volta il mese o settimanalmente, ma di solito non più di una volta la settimana. Se tenete i diari, vi confessate ogni giorno. Prendete nota delle vostre confessioni nelle varie colonne con onestà e franchezza, al fine di sapere dove vi trovate e di scoprire i rimedi adatti. Il modo migliore e più facile per curare i vostri mali è anelare di liberarsene e, come detto sopra, nutrire una dolce rimembranza del Maestro nel momento in cui compilate il diario. Un'ultima cosa altrettanto importante come la precedente, si dovrebbe impedire che la tenuta del diario ristagni in una mera registrazione di mancanze, che se fatta con poca o nessuna attenzione tende a divenire meccanica. Il vero proposito dell'annotare queste mancanze è di rendervi coscienti della loro esistenza per poi eliminarle. A tal fine non è sufficiente tagliar via uno o due rami, dovete sradicare la causa. Una volta coscienti di una mancanza, dovrete riuscire a risalire a una certa situazione e questa situazione vi aiuterà a identificare la causa della debolezza in voi che deve essere eliminata.

Poco per volta la causa stessa dell'omissione scomparirà per conto suo.

Ebbene per quanto riguarda le inosservanze o le deviazioni dalla giusta via, come voi le chiamate: la mente, sapete, opera in modi sottili, troppo sottili per essere percepiti da un uomo ordinario e poi smascherati giustamente e in tempo prima di compiere il danno. Tutte le parole come pure le azioni procedono dall'abbondanza del cuore. Dunque dobbiamo essere mentalmente vigili riguardo alle forme pensiero per riuscire ad attenuarle col tempo e poi ad evitarle mediante il processo di concentrazione, dimenticando tutto riguardo alla mente e agli stati mentali, incluso anche la sua pura essenza che avviluppa l'anima come una ragnatela. La memoria delle esperienze nel lontano passato e nella vita presente ci sta alle calcagna costantemente, irresistibilmente e poiché non abbiamo ancora imparato a tenerci in disparte e al di sopra di esse, incorriamo nostro malgrado nelle inosservanze. Il processo di enumerazione è solo il primo passo per essere a conoscenza delle nostre azioni, può darsi che ce le lasciamo sfuggire nella nostra farisaica sicurezza personale. Bisogna sorvegliare i pensieri che precedono le azioni. È un processo lento, ma regolare di graduale perfezionamento per cui è necessario uno sforzo completo. Una vita ben disciplinata e spiritualmente regolata è più che essenziale.

Il Signore non è un bambino innocente che crede a qualsiasi cosa vogliate; vede la vera condizione della vostra vita, interiormente ed esteriormente.

La consapevolezza personale delle trasgressioni ai sacri comandamenti e la confessione immediata col pentimento interiore sono strumenti utili alla crescita interiore e alla ricettività. Ad ogni modo, rammentare, contare e annotare sul diario queste mancanze al termine della giornata è di beneficio quando ci pentiamo di queste azioni e ci sentiamo ispirati a lavorare per il miglioramento.

L'orgoglio e l'ego non ci permettono di progredire; quando commettiamo errori, non li ammettiamo.

Il diario è diviso in sette categorie. Le prime sei riguardano le inosservanze delle virtù indicate nell'intestazione di queste categorie, mentre la numero sette è una registrazione del tempo trascorso nelle pratiche spirituali. Nelle prime sei caselle dovete trascrivere il numero di volte nelle quali non riuscite a osservare le virtù indicate in pensieri, parole e atti. Per esempio, se venite meno nella "non violenza" in pensieri, parole e atti quattro volte in un giorno, dovete scrivere questo numero nella colonna prevista sotto il giorno in cui sono avvenute le mancanze.

Non è necessario scrivere una confessione al Maestro ogniqualvolta commettete un misfatto. Il Potere del Maestro è del tutto cosciente delle

mancanze dei suoi discepoli e desidera solo che ne divengano consapevoli e non le ripetano. Fate che le vostre confessioni siano registrate con onestà e franchezza nelle varie colonne sul diario introspettivo: questo è il principio sublime che regola l'uso corretto del diario.

Se tutti gli iniziati facessero uno studio opportuno delle lettere circolari e partecipassero anche al Satsang, non avrebbero bisogno di scrivere al Maestro per qualche domanda o problema, la cui soluzione è già a portata di mano. Tutti gli iniziati dovrebbero capire che scrivermi per qualche problema o domanda ritarda soltanto la risposta, che altrimenti può essere a loro conoscenza in un breve periodo di tempo seguendo il consiglio dato sopra. Nella circolare del 13 giugno (1969) ho consigliato gli iniziati che avevano qualche problema o domanda, di sedere silenziosamente con uno stato d'animo ricettivo mettendosi in sintonia col misericordioso Potere del Maestro interiore. Allora riceveranno sicuramente la risposta e avranno piena fiducia per quanto riguarda il comportamento da adottare. Se un iniziato avverte la necessità di qualche consiglio sugli insegnamenti, dovrebbe discuterne con il capogruppo o il rappresentante della zona. C'è un punto importantissimo che tutti gli iniziati, capigruppo o rappresentanti devono tener presente: i capigruppo e i rappresentanti adempiono solo lo scopo di divulgare l'aspetto teorico degli insegnamenti e di organizzare i preparativi affinché gli iniziati del loro gruppo o zona si incontrino per il Satsang. Gli iniziati non devono far affidamento appoggiandosi a loro né devono contare su di loro per qualsiasi proposito che vada oltre ad un aiuto nella comprensione degli insegnamenti. In altre parole, gli iniziati non dovrebbero rivolgersi a loro per una guida spirituale di qualsiasi natura, poiché tale è la funzione del Maestro. Se un iniziato si indirizza al capogruppo o al rappresentante per avere una guida spirituale, pone automaticamente una barriera tra sé e il Maestro: il suo progresso spirituale ne soffrirà di conseguenza.

I diari dovrebbero essere un vero riflesso del vostro stato interiore. Le mancanze annotate sono un'aperta ammissione dei difetti che si frappongono tra voi e il Maestro, similmente dedicare tempo regolare alle pratiche spirituali è un'indicazione positiva di crescita. Se vivrete in accordo con il proposito sublime che sta alla base della tenuta del diario, progredirete di giorno in giorno e raggiungerete la meta in questa vita.

Ahimsa

Ahimsa o non offesa a tutte le creature viventi e ancor di più ai nostri fratelli

in pensieri, parole e atti – l'ingiunzione a questo riguardo è: *“Non ferite un cuore umano poiché è la sede di Dio”*. È una virtù nobilitante che avvicina ognuno alla pari dei propri simili e infine conduce al principio della fratellanza dell'uomo e della paternità di Dio. Coltivare questa virtù richiede un ampio sviluppo di tolleranza verso tutti, indipendentemente dai loro difetti e mancanze. Diffondere l'illustre principio della Famiglia dell'Uomo con il pretesto del desiderio amorevole e compassionevole per il benessere di tutti, costa pochissimo ma frutta moltissimo. Un cuore saturo di compassione divina è la dimora di tutte le virtù. Vorrei convincervi in modo particolare di tralasciare i pensieri negativi verso gli altri. Finché non farete amicizia con il vostro nemico, non avrete pace nell'intimo, il sonno sarà pieno di sogni inquieti. Se qualcuno pensa o parla di voi in modo aggressivo, non seguite il suo esempio altrimenti i suoi pensieri reagiscono su di voi. Se un flutto di acqua colpisce una superficie dura, rimbalza mentre se urta qualcosa di elastico, è assorbito come una spugna senza alcuna reazione violenta. Se lanciate una maledizione, al suo ritorno essa si moltiplica; se non viene restituita, allora? Era una e tale rimane. D'altronde, ricordiamo il detto di Farid Sahib: *“Il mondo intero sta suonando e voi danzate con esso”*. Cercate obiettivamente di leggere tra le righe per scoprire il motivo che induce una persona ad agire in modo tanto antagonistico, e poi regolatevi di conseguenza: vi salvaguardate dalla degradazione. Pensare o parlare male di una persona, dire bugie o defraudare, essere ipocriti, soccombere alle calunnie e altri aspetti negativi – tutto ciò è degradante per l'anima. Tenete puri i vostri cuori e giacché Dio è in tutti, cercate di vedere solo il meglio in tutti. Eseguite con amore qualunque dovere abbiate ricevuto da Dio e se gli altri lo eludono, appellatevi a loro con amore, pregate per la loro migliore comprensione: lasciateli nelle mani del Signore. Se ricordiamo sempre che Dio, da noi adorato, è in tutti gli uomini, non permetteremo che un solo fratello soffra la fame.

Gesù predicò sempre le due virtù cardinali: 1) “Ama il prossimo tuo come te stesso” e 2) “ama i tuoi nemici”. Significa che bisogna amare e tollerare i propri nemici per timidezza o debolezza? No, c'è qualcosa di morale e divino alla radice di tale attitudine.

Amate il peccatore, ma odiate il peccato. La purezza consiste principalmente nel non nutrire malanimo per gli altri in pensieri, parole ed atti. Se pensate bene degli altri, irradiate il bene. Se purificate la vostra mente, purificate le menti altrui.

Non offendete mai nessuno. Feriamo gli altri pensando male di loro, cospiriamo. È sbagliato in quanto i pensieri sono molto potenti; i vostri pensieri negativi esercitano un influsso sugli altri come un cavo telegrafico.

Anche se non dite nulla ma pensate male, vi sarà una radiazione.

Quando uno nutre pensieri negativi o commette un misfatto, consolida le forze del male. Coloro che desiderano appartenere a Dio, dovrebbero alimentare il fuoco sacro con il combustibile di pensieri puri, parole gentili e atti nobili: esso brucerà tutto il resto eccetto Dio e il Maestro.

Se serbate pensieri negativi nei confronti di qualcuno, interrompeteli. Se qualcuno vi ha danneggiato consapevolmente o no, perdonate e dimenticate. Non esiste altro rimedio: se non riuscite a perdonare i misfatti altrui, il vostro progresso è ostacolato in quanto il perdono e la giustizia sono diversi. Dimenticate la giustizia e sviluppate la virtù del perdono, mantenete puro il cuore, non pensate male di nessuno anche se vi ha danneggiato deliberatamente.

Ogniquale volta sei sorpreso da pensieri non affettuosi nei confronti di chicchessia, ricorri al Simran dei nomi e pensa al Maestro, sviluppa l'attitudine di Cristo. Dunque, la prima cosa è di non pensare male, non parlare male o non prestare ascolto a maldicenze sugli altri. Se rigettate ogni pensiero negativo, tutti vi sono amici.

Non esiste il male nel mondo, se così sembra dipende dalle lenti annerite dal fumo o colorate che portate nel vostro cuore o mente. Noterete che se pensate come vi ho appena detto, allora ovviamente avrete rispetto e amore per tutti, anche per i nemici. Possono pensare diversamente di voi, però se avete bandito ogni negatività, vedrete con quell'angolo di visuale del Maestro per cui tutto è la manifestazione di Dio: allora naturalmente ognuno sarà bello. Vedrete tale bellezza anche nel nemico: un'opinione distorta è dovuta solo alle lenti annerite dal fumo. Aprite gli occhi e contemplate il Signore all'opera in tutto.

Dovremmo imparare a perdonare e a dimenticare: è un principio d'oro per ottenere pace e armonia, le quali sono indispensabili per uno stato d'animo calmo e contemplativo, che a sua volta ci benedice con meditazioni coronate da successo. Chi perdona, è beato due volte. La vendetta è codardia, mentre perdonare le mancanze altrui è un atto di nobiltà virtuosa. Gli iniziati sono esortati a fare l'inventario del loro karma ogni giorno prima di ritirarsi, per vedere se nel corso della giornata si sono attirati il dispiacere di qualcuno oppure lo hanno offeso ingiustamente. In tal caso dovrebbero pentirsi e pregare per la grazia divina. Similmente se in qualche modo altre persone vi hanno fatto del male, perdonate nel nome del Maestro. C'è un ottimo esempio nella Bibbia dove si dice che prima di accingersi a pregare, occorre perdonare le mancanze e i difetti del fratello che vi ha fatto del male affinché il Padre nei Cieli possa perdonare i vostri difetti. Evidentemente dobbiamo istillare il perdono nella

pratica quotidiana, dobbiamo perdonare tutti coloro che ci hanno trattato ingiustamente prima di abbandonare questo piano terreno, il che contribuirà al progresso della nostra anima sui piani interiori.

Se qualcuno commette un errore, perdonatelo, ma la gente preferisce la giustizia al perdono. Ricordate questo: con la giustizia il cuore non è mai mondato. In apparenza una persona ostenta con enfasi il perdono, eppure nel cuore vuole colpire e far fuori l'offensore. Se non serbate compassione nella mente, come potete dire con onestà che perdonate? *Perdonare e dimenticare* è ciò che occorre praticare in pensieri, parole e atti così che diventino parte essenziale della vita quotidiana giorno per giorno. L'amore non conosce critiche, imposizioni, millanteria, riflessioni sui difetti altrui, bensì opera in un modo costruttivo per rinsaldare tutti nell'abbraccio amorevole del Maestro. L'amore abbellisce ogni cosa.

Dobbiamo imparare tutti a guardare dentro e non fuori. È ben più facile vedere la festuca nell'occhio altrui che la trave nel nostro. Dobbiamo riformare noi stessi prima di riformare gli altri, purtroppo siamo sempre ansiosi di correggere gli altri. Dovremmo eliminare tutte le imperfezioni, ad una ad una, con l'introspezione e questo diffonderà pace tutt'intorno. L'amore abbellisce ogni cosa e se impariamo ad amare ognuno, tutte le imperfezioni sono cancellate, soprattutto con gentili parole amorevoli. Parole gentili imbevute di umiltà non costano nulla. Se avete quest'attitudine nella vita, penso che eviterete il novanta per cento delle difficoltà.

Il luogo dove brucia un fuoco si scalda e poi diffonde il calore nell'atmosfera circostante. Succede lo stesso con la collera o ira: un torto immaginato o presunto continua ad infiammare la mente come una spina. Quando uno non ne sopporta più l'intensità, s'incendia di odio e disprezzo (comincia a maltrattare a dritta e a manca), perde l'equilibrio mentale e come un morbo seguita ad emettere un odore maligno che potenzialmente contamina l'atmosfera circostante. La maggior parte degli oltraggi ed offese sono il risultato dei nostri pensieri, ed essi ne generano innumerevoli altri moltiplicandosi con proporzione geometrica. Possiamo uscire da questo circolo vizioso solo trasformando l'attitudine verso la vita. Perché sacrificare la nostra serenità d'animo per semplici quisquiglie, per bolle passeggero di sapone e inezie inconsistenti che non hanno nessuna conseguenza? Anziché rimuginare questi torti presunti e immaginati, sarebbe di gran lunga meglio contemplare gli aspetti superiori della vita, la divinità interiore ed esteriore poiché questo mondo appartiene veramente al divino e la divinità lo permea.

A poco a poco avrete un controllo maggiore sui sentimenti ed emozioni come

la vanità, l'avidità e la lussuria; svilupperete piuttosto le virtù dell'umiltà, castità e amore. Abbandonerete l'abitudine di giudicare e comincerete ad adattarvi alle debolezze e difetti degli altri ignorandoli o concedendo loro un aiuto costruttivo. Con questo accomodamento procurerete molta allegria e felicità a voi stessi e a chi vi circonda. Se penserete con mente calma e distaccata, vi renderete conto che la maggior parte di noi non è ancora perfetta.

In questa vasta creazione ognuno è dotato di una percezione individuale. L'ereditarietà, l'ambiente e gli insegnamenti inculcati si combinano insieme per formare ognuno di noi. Ciascuno ha il proprio temperamento e modo di pensare, che devono differire e differiscono brutalmente, non c'è rimedio al riguardo: d'altro canto è il segno della vita senziente. Perciò non dobbiamo incrociare la spada con nessuno. Anche se a volte, nell'ignoranza, parlano male degli insegnamenti spirituali e utilizzano parole severe, è inevitabile ma ciò non dovrebbe turbare la quiete dei sinceri ricercatori della Verità. Dobbiamo essere educati, gentili e perfino umili nella nostra condotta. Combattere a parole non serve. Tentiamo di chiarire i dissapori, se ce ne sono, dolcemente e gentilmente, non con uno spirito antagonista. Si consiglia gli individui (inclusi i rappresentanti, i capigruppo e gli altri vecchi e nuovi iniziati) a non entrare in nessun tipo di discussione o disputa con gruppi, circoli, fedi o sette religiose, eccetera. Se qualcuno di loro si comporta in tal modo, può rivolgersi al Maestro per una risposta appropriata.

Una visuale ristretta del problema mostra che di solito non siamo preoccupati né irritati quando ogni cosa procede secondo i nostri desideri. Non appena supponiamo che i nostri interessi siano contrastati o i nostri sentimenti offesi, ha inizio una catena di reazioni che si risolvono in violenza di pensieri, parole o atti secondo la propria costituzione fisica, mentale o morale.

Aspiriamo a realizzare Dio, quel Dio che è in tutti gli esseri, che tutti adorano come l'Uno anche se lo chiamano con nomi diversi. È un grande Potere di controllo che trattiene tutte le anime nel corpo; quando si ritira, anche noi dobbiamo andarcene. Quando una persona capisce davvero questi fatti, come può sorgere la questione di odio per gli altri? Chi odierà? Dalla giusta comprensione si svilupperanno e seguiranno con naturalezza veri pensieri e vere azioni. Dio è in tutti – se sapete che qualcuno è infelice o bisognoso, andate ad aiutarlo. Se sono affamati o assetati, condividete qualunque cosa abbiate; servite i figli per il Dio in loro. Non significa schiavitù bensì un fattore d'aiuto, la schiavitù sta nel dimenticarlo e nel legarsi al mondo con il suo ambiente.

“Ove c'è compassione, c'è religione. Ove c'è avidità, c'è peccato. Ove c'è ira, c'è negazione. Ove c'è perdono, c'è il Signore stesso”.

Veridicità

A coronamento di queste virtù, vi sono la verità e il retto vivere. In primo luogo bisogna essere veri con il proprio sé. Il guaio per la maggior parte di noi è che la mente, le parole e le azioni non sono all'unisono. Mentre pensiamo una cosa, ne diciamo un'altra e ne facciamo una ancora diversa. *"Sii vero con te stesso e ne seguirà, come il giorno segue la notte, che non potrai essere falso con nessun uomo"* (Shakespeare). Voi siete nel corpo; anche Dio, il potere di controllo, risiede nel corpo. Se siete veri con il vostro sé, non dovete temere nessuno. Chi non inganna il Dio in sé, non lo inganna nemmeno negli altri; prima di ingannare gli altri, raggiriamo noi stessi, significa che non crediamo nella sua Onnipresenza, altrimenti non faremmo questo cose. La Verità è la virtù più alta, il vero vivere lo è ancora di più. Dobbiamo sforzarci di condurre una vita retta e pura nel tempio dello Spirito santo e di non lordarlo con la falsità e le lussurie della carne trasformandolo così in un luogo di perdizione.

Uno dovrebbe assorbire dapprima le virtù della Verità. Bugie, imbrogli, inganni, ipocrisia, mostrare qualcosa di diverso da quel che c'è nel cuore: tutto ciò accresce la corruzione interiore. Tenete presente questi fatti poiché chi non nutre malanimo contro nessuno, dice la verità. Il suo modo di esprimersi è dolce perché non ha intenzione di ferire i sentimenti di nessuno, piuttosto parla con franchezza nell'interesse della giusta comprensione. Chi dice la verità senza paura? O un nemico giurato o un vero amico sebbene il nemico faccia di una mosca un elefante ed esageri giacché le sue intenzioni sono indegne. Un vero amico non divulgherà mai i vostri difetti, ma con amore cercherà di spiegare dove state sbagliando avendo a cuore il vostro interesse. Assorbite le virtù della verità e con amore incoraggiate una comprensione migliore negli altri. Ancora più importante, non tralasciate le vostre buone intenzioni e principi per pettegolezzi o dicerie. Alcuni parlano per motivi egoistici con poco rispetto per la verità; c'è uno scopo dietro ogni cosa, che può essere ovvio o nascosto. Non siate dunque un fantoccio nelle mani delle melodie sonate dagli altri; danneggiate voi stessi.

Quando una persona si esprime con una bugia, poi deve dirne altre cento per mascherare la prima.

Verità non significa proclamare semplicemente la verità, è un modo retto di vivere. La Verità è superiore a tutto, ma il vero vivere è ancora più alto. Le nostre azioni devono essere esemplari al fine di mostrare e denotare che apparteniamo a una nobile scuola di pensiero basata su verità, pietà e amore. Dio è Verità, ne consegue che dobbiamo praticarla in tutte le nostre relazioni. Se

la Verità risiede in ogni cuore, deve manifestarsi nella vita e nell'azione. Ricordate che le azioni parlano ben più delle parole. Se coltivate l'abitudine di dire la verità, la gente attorno a voi agirà in modo analogo. I pensieri sono più efficaci delle parole e molto più potenti delle azioni.

La Verità delle Verità risiede nei recessi più riposti dell'anima umana e bisogna riportarla alla luce e praticarla in tutti i nostri rapporti. Il vero Principio Sonoro è la fonte di tutta la vita ed è solo mettendosi in contatto con esso sul terreno divino che diventiamo invero veritieri e si può plasmare la vita secondo il modello della Verità. Praticando e vivendo nella Verità uno si riveste con l'amore del Signore e lo offre spontaneamente a tutti senza eccezione.

Castità: brahmacharya

Brahmacharya o vita di castità: comprende continenza in pensieri, parole e atti. Non dobbiamo gettare sguardi bramosi sugli altri né intrattenere pensieri impuri nell'intimo dato che "la castità è vita e la sessualità è morte". Se vogliamo percorrere il Sentiero della Vita eterna, dobbiamo essere casti e puri tanto nell'intimo quanto esteriormente.

Per favore nota che la mente possiede una forza inerte, tuttavia viene guidata e incanalata dall'intelletto quando i sensi operano per la gratificazione. Lo stimolo interno che è latente nella mente, provoca l'intelletto a cercare il godimento negli oggetti sensuali. Finché il serbatoio di questa mente subcosciente non si svuota dai desideri e dalle passioni carnali con una disciplina prolungata e con la meditazione, è difficile sopraffare le forze d'attrazione inferiori. Il desiderio è la causa principale di tutta la sofferenza. L'ascolto della santa Corrente Sonora con rapita attenzione e le meditazioni prolungate sulla luce divina ti benediranno liberandoti da questi desideri.

L'autocontrollo porta alla vera felicità. Come un uccello il desiderio si fa spazio appollaiandosi nei sensi, impadronendosi dei pensieri, contaminando l'intelligenza: alla fine affonda l'aspirante spirituale nel pantano della degradazione. Un piacere che è amaro all'inizio ma dolce alla fine, è degno del nostro affetto. Cerca di assorbire queste verità con tutta serietà per trarre conclusioni ben definite allo scopo di adattarti conseguentemente.

In genere le seduzioni fasulle della gratificazione sensuale si riducono in frustrazione. Di rado, i desideri carnali sono appagati con la condiscendenza. La disciplina spirituale e la rinuncia degli impedimenti tramite un'attenta considerazione preceduta dal pentimento, sono d'aiuto nel progresso spirituale. L'infatuazione procrea l'indulgenza mentre l'astinenza e la rinuncia cagionano

serenità e sobrietà. Sappi per certo che la mente è un utilissimo servo, ma un pessimo padrone. Per grazia del Maestro il suo potere misericordioso rammenta al discepolo bambino di seguire la giusta condotta, e coloro che si conformano alle sue istruzioni sono benedetti col successo nell'eludere le tentazioni. Nel loro caso questa mente scaltra coopera per il loro progresso spirituale. Al contrario, chi cade preda degli allettamenti e non tiene conto del consiglio divino, viene scaraventato nell'abisso della degradazione: la stessa mente corre selvaggiamente in quella direzione. Ebbene considera la necessità fondamentale di seguire il sacro incitamento dal Potere clemente del Maestro: intrattieni pensieri sublimi.

Attraverso la passione l'anima cade molto in basso. La sede dell'anima è in alto, tra le sopracciglia. La sede della passione? Bene, tutti sanno dov'è.

La lussuria ci attacca per l'ottanta per cento attraverso gli occhi, per il quattordici per cento attraverso le orecchie e per il rimanente sei per cento principalmente attraverso il tatto. Come mantenere la castità? questo è il punto. Dovete controllare l'attenzione; la mente e i sensi traggono potere dall'anima e l'espressione esteriore dell'anima è l'attenzione. Se l'attenzione è fissata al centro dell'anima nel corpo e facciamo l'uso migliore delle facoltà esteriori, non siamo influenzati da quel che vediamo o sentiamo. Potete guardare qualcuno, ma non necessariamente con la vostra piena coscienza, anche con gli occhi aperti. Qualcuno vi racconta lunghe storie viziose; controllate l'attenzione e, pur avendo le orecchie aperte, non sentirete.

Quando guardate negli occhi di chi vi innalza e vi aiuta a dimenticare il corpo, allora comprendete che cos'è l'amore. Per questo esorto sempre: "Non guardate negli occhi degli altri fuorché del Maestro". Ecco come ci attacca la lussuria: attraverso gli occhi. Se guardate negli occhi di altri che sono permeati di lussuria o altre bassezze, riceverete lo stesso effetto per radiazione. Guardate solo negli occhi di un uomo che abbia manifestato Dio e ne sarete beneficiati.

Un accostamento anormale o un rilassamento lieve nell'osservanza del codice etico secondo i sacri principi del santo Sentiero, è probabile che provochi danno. Le associazioni e le compagnie normali generano l'attaccamento, tuttavia quando esso viene arricchito con la fragranza divina e gustato nel nome del Maestro, è destinato ad avere un impatto ben più profondo. Il sesso opposto esercita un ascendente reciproco possente allorché il fascino e l'attrazione a cui resistere sono troppo forti. Ne deriva l'infatuazione graduale e la schiavitù. Uno sbaglio minuscolo può provocare una grande devastazione quando i dilette precipitano nell'abisso della gratificazione sensuale. L'amore divino e il sesso sono poli del tutto opposti. Il sesso non solo è deplorabile, ma rappresenta un impedimento grave sul santo Sentiero. In virtù di una lunga formazione si può

aspettare qualche grado di successo nel vivere una vita pura, casta. Per favore, questo aspetto della vita dovrebbe essere tenuto in vista dai membri più anziani del Satsang allorché guidano “i giovani germogli” nell’interesse più vasto del progresso spirituale.

L’osservanza del *brahmacharya* (celibato) non solo ci permette di preservare il fluido vitale (che è un elemento prezioso del corpo fisico e non va sottovalutato assolutamente), bensì aiuta positivamente a sintonizzarci con la Divinità già intessuta nel disegno stesso della vita, ma dimenticata nel turbinio violento del mondo. I trefoli perduti dei fili datori di vita – la santa Luce e l’udibile Corrente di Vita – manifestati dal Maestro non possono essere mantenuti per alcun lasso di tempo a meno che siano fermamente impressi in una vita di castità. Una mente non occupata è il laboratorio del maligno, e quindi si raccomandano la ripetizione costante delle Parole caricate e la rimembranza del Maestro. Esse agiscono come aiuti possenti e giovano ad ancorare la mente, a tenerla salda nell’altrimenti turbolento mare della vita. Bisogna capire con chiarezza che nessun grado di conquiste intellettuali o ragionamenti sofisticati saranno al vostro fianco nell’ora dell’agonia profonda ad eccezione della protezione clemente del Maestro.

D’altronde i frutti maturi trattengono la loro freschezza finché rimangono sui rami, una volta staccati si conservano nel miele oppure in frigorifero. L’aura personale del Maestro misericordioso è il miele imbalsamante, la sua amorevole protezione è la preziosa cella dove uno trova speranza per la liberazione da questa antica malattia. Le vite consacrate alla santa causa di Dio hanno lasciato dietro di sé testimonianze delle loro preziose esperienze. Dimostrano largamente che c’è speranza per tutti purché uno sia onesto nei propri sforzi e, soprattutto, vi siano guida e aiuto adatti da parte di un’Anima maestra davvero competente. Come ogni Santo ha un passato, così ogni peccatore ha un futuro, ma non si può compiere nulla senza la grazia del Potere del Maestro. Naturalmente il discepolo bambino deve tenersi impegnato o occupato in qualcosa di utile o almeno nella ripetizione mentale dei sacri Nomi caricati, sfuggendo le compagnie negative e le avversità (come la lettura di arte o letteratura oscena), evitando di guardare negli occhi altrui, particolarmente del sesso opposto, e seguendo rigidamente la dieta vegetariana cucinata tradizionalmente e con sobria moderazione. Ecco alcuni fattori d’aiuto che, qualora perseguiti con determinazione, apportano risultati sicuri a tempo debito con la grazia del potere del Maestro. Non sopprimeremo tutti i desideri sessuali in quanto la repressione genera nevrosi e prepara la strada alla rovina, ma cercheremo sempre di sublimarli. Capiremo che lo scopo della natura in questo

istinto è di preservare la razza e lo incanaleremo per adempiere quello scopo. Non lo faremo mai fine a sé stesso, una fonte di piacere fisico poiché in quel caso si trasforma in una droga che anestetizza lo spirito e incomincia a frustrare lo scopo della natura della procreazione, incoraggiando l'idea e l'uso di contraccettivi.

È possibile psicologicamente per la mente umana distaccarsi completamente dal campo normale dell'esperienza senza essersi prima ancorata ad un altro superiore? Una caratteristica universale dell'uomo è di cercare l'affinità con qualcosa all'infuori di sé. Questa è la legge della vita e l'origine di tutti i suoi grandi conseguimenti. Il bambino è legato ai giocattoli, l'adulto alla famiglia e alla società. Nel caso di un bimbo, non potete privarlo dei suoi balocchi senza danno finché non li ha superati psicologicamente nella crescita; parimenti pretendere che il *sadhak* abbandoni gli attaccamenti sociali e familiari senza averli prima trascesi scoprendo qualcosa di più grande e superiore, vuol dire tagliare le radici della vita. Non cagionerà progresso ma regresso, l'uomo che intraprende il sentiero come una disciplina imposta, ha solo buon esito nel reprimere i desideri naturali. Il risultato non è l'intensificarsi della coscienza, ma il suo intorpidimento e atrofia, non distacco bensì indifferenza.

La continenza è una virtù da osservare per il buon esito in tutti i settori della vita, siano essi mondani o spirituali. Una vita retta e casta è un suolo fertile in cui il santo Seme della spiritualità cresce nel modo migliore. Consiste di un controllo in pensieri, parole e atti giacché in ogni caso il veleno è iniettato nella profondità della mente e si moltiplica con le impurità accumulate da età innumerevoli. Coltivare la castità è un compito arduo che richiede una lunghissima lotta per tutta la vita: è invero impegnativo. Fortunati sono coloro che praticano il celibato poiché sono in una posizione di gran lunga migliore per seguire il Sentiero verso Dio rispetto a coloro che si crogiolano nello squallido fango dell'accondiscendenza alle proprie passioni. Una vita matrimoniale normale, sobria secondo quanto ingiunto dalle scritture non è, ad ogni modo, un ostacolo alla spiritualità.

I Maestri conducono una vita coniugale ideale e quando la intraprendono, non indulgono in certe cose. Dunque la vita matrimoniale non è di ostacolo alla spiritualità se condotta secondo le scritture. Si esortano i coniugi nel loro miglior interesse spirituale ad osservare la castità conducendo una vita moderata con mutua cooperazione. Le caselle sul diario sono essenziali per coloro che cercano di migliorare gradualmente; uno impara con l'introspezione e l'accurato modo di vivere. Non si impedisce agli amati di sposarsi o di avere una famiglia, tuttavia la vita matrimoniale dovrebbe essere ideale, resa più gradevole dalla grazia divina

del Potere del Maestro. Ai giovani prima del matrimonio bisogna chiedere di condurre vite caste, giacché la castità è vita e la sessualità è morte. Una lampada brucia splendidamente quando contiene petrolio; se esso è fuoruscito, come può far luce?

Non è consigliabile per gli iniziati vivere insieme come marito e moglie a meno che siano legalmente sposati, equivale ad adulterio. Vi renderete conto che in un rapporto stretto non è possibile dominare i desideri sensuali e osservare una vita di continenza e di autocontrollo, il che pregiudica il progresso spirituale. Se un uomo esce da un'osteria leggendo la Bibbia, che cosa ne penserà la gente in genere?

La procreazione è solo un aspetto marginale della vita coniugale. Dal momento del concepimento fino a che il bambino è nutrito con il latte materno, non si dovrebbe assolutamente indulgere alle proprie passioni. Quindi una volta avvenuto il concepimento, ci dovrebbe essere una pausa di due o più anni nelle relazioni sessuali: ecco quel che prescrivono le scritture. Se uno ha solo due o tre figli con questo sistema, è considerato una persona casta.

La vita coniugale non è di ostacolo alla spiritualità se vissuta secondo il codice etico dettato dalle scritture. In un modo dolce, amorevole persuadi tua moglie a prolungare i periodi di astinenza per conseguire lo scopo più alto della vita e infine elevarsi ai principi prescritti dalle scritture. Spero che ella ti aiuterà al riguardo. Una vita casta tra marito e moglie è fonte di salute, vigore ed energia.

Continua a osservare gli obblighi verso tuo marito nel modo più distaccato possibile. La relazione tra marito e moglie è sacra, e non bisogna permettere che nulla si frapponga. La tua amorevole pazienza e cooperazione lo aiuteranno a destarsi alle espressioni superiori della vita a tempo debito. I miei migliori auguri sono con lui.

La castità è vita e la sessualità è morte. Pur approvandoti nella situazione attuale con tuo marito, dovesti continuare a svolgere i tuoi obblighi nel modo più distaccato possibile. Con amore informale che ogni perdita del fluido vitale è estremamente dannoso non solo alla salute spirituale e mentale, ma anche a quella fisica. Ad ogni modo, se non riesce a smettere subito, dovrebbe cercare per il suo bene di praticare un maggiore autocontrollo. Con il tuo amorevole aiuto e cooperazione avrà buon esito al riguardo e fino a un certo punto salverà la propria salute fisica. Il tuo consiglio di far uso dell'anima era appropriato. Il corpo è il tempio di Dio e va trasformato in uno strumento adatto a manifestare il Dio nell'uomo, senza degradarlo alla pratica del piacere sensuale.

Purtroppo pochissimi hanno la giusta comprensione sull'importanza della

castità. L'uomo è sotto il dominio di altri vizi come l'ira, l'avidità, l'attaccamento perché non è casto. Se controllasse l'appetito sensuale, gli altri vizi diminuirebbero a poco a poco. Ebbene la castità non solo è la chiave del successo per la vita spirituale, ma in ogni altro campo dello sforzo. Purtroppo la sessualità domina quelle stesse persone che potrebbero aiutare i loro fratelli (come medici e preti) e difficilmente esse sono propense a raccomandare l'astensione da ciò di cui sono vittime per conto loro.

Se pensate sempre al corpo, ovviamente pensate al sesso opposto. Cristo disse che i mariti devono amare le mogli come lui amò la Chiesa. Anche i mariti e le mogli non dovrebbero pensare gli uni agli altri come uomini e donne. Un dovere è quello di avere figli, ma non è tutto; principalmente si tratta di avere un compagno nella vita allo scopo di raggiungere Dio.

Il fluido è l'essenza del corpo. È la forza dinamica, il fluido vitale: quanto più lo trattenete nel corpo tanto più salubri siete. Chi pratica il celibato, è grande e coraggioso a sufficienza per affrontare da solo centinaia di persone. Se tale uomo ha una comprensione spirituale, è invero una grande anima. Coloro che sono privi di questa virtù essenziale, sono incapaci di qualunque progresso proficuo. Negli *Sbastra* (scritture indù) si afferma che gettare anche una sola goccia di fluido equivale alla morte e conservarlo è vita. Guru Nanak ha detto altresì: "Chiunque perda il fluido, perde ogni cosa".

DOMANDA: La perdita di fluido vitale nel sonno ritarda il progresso?

IL MAESTRO: Influisce di sicuro sul progresso spirituale. Dovresti evitare di guardare negli occhi del sesso opposto e ricorrere durante i momenti liberi al Simran dei nomi caricati, all'amorevole rimembranza del Maestro oppure all'ascolto della Corrente Sonora, se è diventata percettibile. Tale programma sarà d'aiuto per estirpare i desideri carnali. Inoltre, dovresti mangiare con ampio anticipo prima di andare a dormire, così il cibo è ben digerito. Prima di andare a dormire, lavati con acqua fredda le mani, i piedi, il viso e la parte inferiore del retto. In aggiunta recita qualche preghiera e continua a ripetere dolcemente i sacri nomi caricati e a ricordare il Maestro. Se dormi con questa disposizione di animo rilassato, non sei sopraffatto da ulteriori disturbi con la sua grazia e protezione. I pensieri creano impressioni nella mente, che cercano di sfogarsi nel sonno quando l'attenzione scivola giù nel corpo. Vanno registrati sul diario.

Dopo tutto dobbiamo essere in comunione con la Verità che è già dentro di noi. Per diventare un *Satsangi* (chi è collegato con la Verità), devi smettere di essere un *mansangi* (chi è associato ai sensi). Dobbiamo sopprimere l'associazione con i piaceri sensuali per ottenere la Verità suprema.

Chi può trascendere la coscienza fisica? Chi non è attaccato e assorbito nei

piaceri sensuali. Solo tale persona può bussare nell'intimo con facilità. Pertanto la vita casta, etica è essenziale. Anche se il Maestro con la sua grazia innalza oltre la coscienza fisica qualcuno la cui vita non è pura, questi non riuscirà a sostenerlo. È chiarissimo che esistono due ostacoli principali sul cammino: desideri passionali e ira. Condurre una vita casta non è sufficiente, dobbiamo superare tutti i desideri; con l'ira l'anima si disperde. L'indulgenza alle proprie passioni e l'ira portano ad altri vizi: senza aver prima disciplinato questi due nemici, non si possono controllare gli altri – avidità, attaccamento ed egotismo. Chi ha buon esito nel conquistare tutti questi cinque nemici, è libero dalla sofferenza. I sensi traggono potere dalla mente e la mente dall'anima; se l'attenzione è concentrata alla sede dell'anima, i sensi diventano impotenti.

Solo una persona vigile e cosciente può coltivare la castità e conseguire una coscienza superiore. Praticando la castità si ascende gradualmente nella coscienza cosmica. Quando la coscienza albeggia nell'intimo, non si è più tribolati dai ladri sensuali; noi siamo saccheggianti dalle cinque passioni mortali. In mancanza di castità e perdono, uno spesso muro di tenebre ricopre l'anima e perdiamo noi stessi. Cristo ha descritto questo stato come *"la morte dell'anima"*. Di che cosa si tratta? È l'offuscamento della coscienza di Luce in noi. L'attaccamento alle comodità materiali debilita la nostra coscienza, che invece si espande con una consapevolezza maggiore. Come la si ottiene? Coltivando la compassione e la castità. Voi capite quanto siano importanti queste virtù eppure non vi prestate attenzione. Siamo già stati benedetti con la sua grazia e con il capitale del santo Naam: allora non è nostro dovere salvaguardarlo? Dobbiamo osservare i suoi comandamenti anziché prestar loro un rispetto puramente verbale. Chi ha trovato un Maestro, ma non ne è divenuto il portavoce (Gurumukh), non si è ancora liberato dalle lussurie della carne. Una volta trovato un Maestro, bisogna sviluppare ricettività verso di lui. Chi è un Gurumukh? Chi non ha alcun desiderio proprio e vive nel volere del Maestro. Tale persona è automaticamente sollevata da ogni sorta di passione. Il Maestro è un'incarnazione di castità, che irradia da lui e penetra nel discepolo non appena pensa a lui. È saturo di compassione e perdona tutti. Solo un Gurumukh sfugge a tutti i tipi di appagamenti poiché dimora nella Parola del Maestro.

Siate veri con Colui che dimora in voi. Se praticate queste due virtù – castità e perdono – noterete che senza molto sforzo otterrete una coscienza superiore, un risveglio completo e una pace perfetta di mente. Dunque, incominciate a irraggiare pace, armonia e tranquillità a chi vi circonda. Chi siamo? Dio è dentro di noi, siamo tutti microdèi. Siamo degenerati solo a causa della dispersione (dell'anima) nel piano della mente e dei sensi. Se ci ritiriamo dai

piaceri sensuali e volgiamo l'attenzione verso il potere di controllo, ne diventiamo certamente il portavoce.

Potete continuare a meditare per tutta la vita, ma se non praticate la castità e il perdono, non porterà alcun frutto. Sono due virtù fondamentali e nobili; se le acquisiamo, abbiamo buon esito in meditazione. Ora ascoltiamo quel che dice Kabir a proposito della purezza di vita: “Quando la castità e il perdono spuntano nel cuore, il Signore invisibile diventa visibile. Senza la castità non si può raggiungerlo, le parole vuote non sono di aiuto alcuno”.

Da questo stesso giorno dovremmo risolverci a condurre una vita pia e disciplinata, dovremmo praticare l'introspezione regolare tenendo un diario. Diventate casti e noterete di aver sviluppato poteri soprannaturali di percezione e preveggenza degli eventi mondani. Se tale vita casta è tinta nel colore della spiritualità, allora si possono ben immaginare le grandi capacità di una persona. Purezza di cuore e vita casta sono i presupposti principali del progresso spirituale. Anche se la persona riesce a trovare un Santo perfetto che concede al discepolo un'esperienza spirituale diretta, il progresso sulla via è impossibile senza la pratica della castità e del perdono. Bene, dovremmo dimenticare il passato e d'ora in poi cominciare a condurre una vita pulita. Un celibe può raggiungere la vera Meta senza fare molti sforzi. Chi pratica sia il perdono sia la castità, non ha nulla di cui preoccuparsi e realizzerà Dio.

La castità è la sorgente principale di tutte le virtù. È raro imbattersi in una persona veramente casta; la vicinanza a tale anima pura produce un effetto lenitivo, la sua sola immagine riflessa cagiona un risveglio: non è un'esagerazione. In virtù della vita etica il corpo di un celibe si carica della grazia divina, di tranquillità e fragranza. La castità è quindi una grande benedizione. *“La castità apporta tutti i tesori dei tre mondi (fisico, astrale e causale)”*. Come pensate così diventate. Se la mente dimora costantemente su una persona casta, inconsciamente attraete e assorbite la purezza.

Il desiderio è la radice fondamentale di tutti i nostri disturbi e sofferenze. Vi libererete dei desideri ascoltando con regolarità per qualche tempo la santa Corrente Sonora; è considerata la panacea fidata. L'unione dell'anima con il santo Shabd concede tale beatitudine ineffabile e armonia che le radici del desiderio sono recise per sempre.

Amore per tutti
L'amore genera amore

L'amore è la panacea per la maggior parte dei mali del mondo, è il cuore di tutte le altre virtù. Dove c'è amore, c'è pace. *Amate e tutte le benedizioni vi saranno date*, è l'idea centrale degli insegnamenti del Cristo. L'edificio intero del cristianesimo poggia sul principio gemello di "ama Dio con tutta la tua anima, con tutto il tuo cuore e forza" e "ama il prossimo tuo come te stesso". Dio è amore e tale è l'anima umana, essendo una scintilla della stessa essenza. San Giovanni dice: "Chi non ama, non conosce Dio poiché Dio è amore" e "chi ama Dio, ama altresì i suoi fratelli". Guru Gobind Singh sottolineò in modo analogo il bisogno primario dell'amore: "In verità vi dico che Dio si rivela solo a coloro che amano".

Il servizio amorevole e dimentico di sé all'umanità è la pietra angolare di tutte le filosofie religiose e nessun uomo può compiere alcun progresso sul sentiero spirituale senza aver coltivato l'amore nell'intimo. Il seme della spiritualità che il Maestro getta così amorevolmente nel suolo arido dei nostri cuori, deve essere nutrito con l'acqua dell'amore se desideriamo risultati lesti. Dobbiamo trasformare il deserto del cuore in un autentico giardino di amore carico di fiori attraenti e di frutti gustosi. Dal cuore deve zampillare una fontana eterna di amore al punto che chiunque venga in contatto con essa, sia inondato d'amore nel profondo del cuore.

Come si può creare l'amore? Primo, si crea un desiderio nell'intimo ascoltando riguardo ad esso e poi vedendo un perfetto Maestro. I Maestri sono coppe traboccanti dell'amore inebriato di Dio; nel guardarli l'amore incomincia a destarsi anche dentro di noi. Ad ogni modo, se per giunta concedono la connessione con il Signore interiore, allora uno può essere sicuro che è sul vero Sentiero di ritorno a Dio.

Si può accettare l'orgoglio come la base di tutti i peccati poiché si trasforma in "io". L'orgoglio falso del possedimento mondano o del denaro, la superiorità ostentata per conoscenza spirituale o conseguimenti intellettuali, la vanità delle cose terrene e il prestigio forviano la mente dell'aspirante, tuttavia a tempo debito svaniscono nel nulla. D'altro canto, un cuore saturo di umiltà riverente è un degno ricettacolo per la sua grazia, un ricettacolo che quando è strapieno, inonda anche gli altri. Per una persona umile nessun sacrificio è troppo gravoso nel grande interesse dello sviluppo spirituale, mentre una persona orgogliosa aspetta senza fine e inoltre perde l'opportunità offertagli.

Tempo e marea non aspettano nessuno. La nascita umana è un bene d'incalcolabile valore concesso dalla Provvidenza nella scala ascendente dell'evoluzione e il massimo fine è la perfezione spirituale, per la quale tutti noi ci siamo incarnati. Fortunati sono coloro che sono scoperti, scelti e iniziati nei misteri dell'Aldilà; sono collegati con gli attributi divini della santa Luce e del Suono celestiale. Ora spetta a noi "battere il ferro quando è caldo".

L'amore è innato nell'anima, irradia e dovrebbe entrare in contatto con il Supersé, chiamato Dio o *Paramatma*. Anziché unire l'anima con Dio, ci siamo legati a corpi incarnati ed ecco l'attaccamento. L'amore è tale quando trabocca nell'intimo e dimenticate voi stessi: ecco un criterio per distinguere l'amore dall'attaccamento. Se l'amore vi tiene vincolati nel corpo, attaccati al corpo non è amore, bensì attaccamento: questa è la differenza tra i due.

Amatevi l'un l'altro per il bene del Maestro. Se amate nell'interesse dell'uomo in sé, porrete un ostacolo all'amore per il Maestro. Dunque, amate Dio e giacché Dio risiede in ogni cuore, amate per il bene dell'anima e del Potere di controllo che trattiene l'anima nel corpo, non per il corpo stesso: allora siete salvi. Se servite gli altri a questo livello, allora servite Dio.

Una lezione che si può trarre, è che se siamo devoti a Dio o a Dio nell'uomo, allora dobbiamo amarci reciprocamente, è più che naturale. Ma qualunque amore motivato da interessi personali o scopi egoistici vi rende meschini, vorreste che la persona da voi amata amasse solo voi e nessun altro. Se avete vero amore per Dio, allora ovviamente amate tutti coloro che lo amano. Questa è l'enorme differenza tra i due.

La differenza tra il vero amore e la lussuria è che il vero amore non si può interrompere nemmeno dopo la morte. Questo genere di amore si sviluppa nel corpo ma è recepito dall'anima, non dal corpo e dall'ambiente esterno. Si chiama vero amore o carità. L'altro è chiamato lussuria o attaccamento e v'è un'enorme differenza tra i due. L'amore per Dio ci libera, ci dona la gioia totale, la felicità totale e la beatitudine totale. La lussuria o attaccamento ci rende schiavi, di idee ristrette. Nel mondo se amate qualcuno e un'altra persona condivide quell'amore, provate gelosia; se amate Dio, amerete anche coloro che lo amano. Dunque, l'amore per Dio vi dà amore per tutto il mondo, l'amore per le cose esterne vi renderà solo meschini, avari con il risultato: uno vive per Dio, l'altro per il mondo.

Soddisfare i vostri desideri non è amore nel vero senso della parola; quell'amore vi crea schiavitù e soggezione. L'amore è la negazione dell'egoismo e coglie solo il lato positivo altrui rigettando il resto. Umiltà significa servizio compiuto in modo umile nell'interesse del servizio stesso, senza badare alla

posizione o anche al riconoscimento. Fiducia e tolleranza attirano l'amorevole cooperazione, e gli sforzi altruisti benedicono il discepolo bambino con umiltà riverente, che è il fattore più d'aiuto sul santo Sentiero.

Esiste un solo rimedio per tutte le discordie, le disarmonie ed è l'Amore. Chi non ne ha conquistato il segreto, non può mai sperare di essere ricevuto nella corte del Signore: è l'inizio e la fine della spiritualità. Chi capisce l'amore con la sua vera natura e vive secondo la sua luce, incontrerà il Signore come due più due fa quattro. Mentre percorriamo il sentiero della rettitudine, scopriamo di essere ben lungi dalla perfezione. La perfezione si acquisisce lentamente e richiede la mano del tempo. Se studiamo psicologia o metafisica e siamo ben versati nelle leggi della mente, ma difettiamo d'amore e compassione per i nostri fratelli, siamo esclusi dal Regno di Dio. È il nostro essere ad aprire la porta dell'anima a Dio e a renderci canali di benedizione per aiutare gli altri.

Alcuni sperano in un paradiso nei cieli lontani, ma il paradiso è uno stato di coscienza in questa vita. Se aspiriamo di vivere e amare divinamente, siamo già cittadini del paradiso futuro dell'aldilà. Infatti il regno dei Cieli è uno stato di coscienza in cui adoriamo Dio con tutto il cuore, con tutta la mente, con tutta la forza e amiamo il prossimo come noi stessi. Pertanto la religione è una questione tra l'anima e Dio, e tutte le altre forme di adorazione, di cerimonie sono inutili a meno che elevino al trono l'amore divino nei nostri cuori. È il tempio del cuore in cui teniamo sempre accesa la Luce della Verità e dell'Amore. Siamo stati posti sulla via per Dio a causa del nostro amore per Lui. Imparate dunque ad amare tutte le creature come voi stessi. Vivete nell'amore e per l'amore di tutto e il Signore dell'Amore vi ricompenserà in modo molteplice.

Questa è la legge eterna, immutabile. Cercate di coltivare una fede amorevole e attiva nella sua bontà e nulla si frapperà sul Sentiero.

Dieta

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

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

“Il corpo è il tempio del Dio vivente” e dev’essere tenuto scrupolosamente pulito.

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

L’osservanza di rigide regole dietetiche è essenziale per un progresso regolare sul santo Sentiero e qualunque trasgressione è soggetta ad influire su di esso. Non bisogna mai violare queste regole nemmeno per riguardo agli ospiti.

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

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

di noi.

Fate che metà dello stomaco sia pieno di cibo, un quarto di acqua e che il restante rimanga vuoto così che la digestione non sia difficile. Se lo stomaco è scombussolato, allora naturalmente non potete sedere, non potete concentrarvi. Dunque, per favorire la meditazione, occorre che lo stomaco sia a posto. Non indulgete in alcun eccesso di cibo, mangiate quando avete veramente fame, non mangiate qualcosa tutti i momenti. Due pasti al giorno sono sufficienti, sebbene possiate fare una colazione leggera il mattino. Talvolta i Maestri dicono che chi vuole progredire di più, dovrebbe mangiare solo una volta al giorno. Se il cibo è regolato, vi alzate puntualmente il mattino. Lasciate lo stomaco in parte vuoto. Se ingerite più cibo di quanto possiate digerire, ovviamente le sostanze non digerite creano malattie; mangiate quanto potete digerire, date riposo al vostro povero stomaco. Occorrono almeno quattro o cinque ore per digerire; se mangiate troppo e troppo spesso, lo stomaco si ribellerà. Le abitudini dietetiche sono correggibili con una vita diligente: potete migliorare con un adattamento graduale e con la sobrietà.

È indispensabile distinguere con chiarezza i fini dai mezzi. Probabilmente porre troppa enfasi sui mezzi ci rende immemori dell'obiettivo e ci fossilizziamo. Per esempio, una volta saputo che l'astinenza da tutti i tipi di carne e di liquori ci aiuta sul Sentiero spirituale, è sufficiente evitarli ma considerarlo un fine di per sé significa tralasciare la meta.

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

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

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

Occorre evitare con scrupolosità tutti i cibi e le bevande proibiti anche a dispetto del consiglio medico, dal momento che nessuno di questi può prolungare la vita destinata né in realtà contribuiscono alla nutrizione. Sicuramente è un concetto errato che la carne o le uova diano un vigore o una forza particolari; al contrario, infiammano gli appetiti carnali che a lungo andare cagionano un grande sperpero di energie.

L'osservanza di una stretta dieta vegetariana favorisce molto una vita

normale, ma non risulta necessariamente in temperamenti migliori, vita sessuale moderata o distacco da pensieri, desideri e atti grossolani, ambizioni mondane, possessività, lussuria o avidità. Kabir dice: “Se abbandonate la vostra casa, vi ritirate in un luogo isolato e vivete con una pura dieta vegetariana, anche allora la mente non trascurerà le proprie abitudini inferiori”. Accanto a questi aiuti essenziali e positivi, dobbiamo dedicare scrupolosamente tempo regolare alle pratiche spirituali per metterci in contatto con la Luce e il Suono al fine di recidere le ramificazioni della mente, il che è essenziale per l'autorealizzazione e la realizzazione di Dio.

Droghe

È interessante notare riguardo alle sostanze oppiacee (LSD, marijuana, eccetera) che producono allucinazioni. Per favore, ricorda che la spiritualità è la scienza dell'anima e l'anima è un'entità cosciente nel corpo. La via di ritorno a Dio presentata dai Maestri è lo sviluppo della propria coscienza interiore con l'aiuto del santo *Naam* (o Parola). Tutti questi aiuti esterni che provocano allucinazioni temporanee – come hai dichiarato – sono di certo un dileggio alla grazia divina. Puoi ben capire l'enorme differenza tra un avvicinamento cosciente e del tutto desto per procedere nell'intimo, e il ricorrere a tali aiuti esterni: questi narcotici non fanno altro che procurare vibrazioni sensazionali. Rammenterai che l'osservanza di una dieta rigida evitando ogni tipo di carne, intossicanti e droghe è una base essenziale per il progresso spirituale interiore con lo scopo di pervenire a uno stato raffinato di mente. Dobbiamo sviluppare la coscienza interiore, l'attributo divino dell'anima e pertanto sono indispensabili la devozione interiore ed esteriore, e la castità. Le droghe sono ugualmente dannose e vanno evitate; ottundono il cervello e offuscano la mente con sentimenti incerti di sfiducia e confusione. Ti consiglio di comunicare questo passo di giusta comprensione a tutti i dilette sul santo Sentiero e agli altri che cercano il tuo suggerimento al riguardo.

DOMANDA: Sono valide le esperienze di chi prende droghe come l'LSD?

IL MAESTRO: No, no, sono allucinazioni. È la morte dell'anima, mi seguite? La coscienza si riduce, ovviamente dovranno andare nei piani inferiori. Ecco l'inizio di tutta questa intossicazione, è ancor più la morte per l'anima. Significa deterioramento, cadere per certo nella bestialità. Anche un serpente è cosciente ma vi sono gradi diversi, la coscienza dell'uomo è più alta. Se utilizzate queste sostanze, la coscienza ne risente, dovrete andare nei piani inferiori.

Apprezzo i sentimenti gentili per i tuoi amici quando vuoi che progrediscano

nell'intimo. Le cosiddette esperienze spirituali percepite sotto l'influsso delle droghe sono ingannevoli e tendono piuttosto a danneggiare il progresso spirituale. La spiritualità è una ricerca nei reami della realtà, della coscienza. Non bisogna assumere droghe, narcotici, intossicanti dato che non solo influiscono aversamente sulla salute, ma vanno a detrimento del progresso spirituale. Per favore dovrete lasciar perdere tali droghe e imparare a vivere senza usarle. L'astinenza dalle droghe in questa battuta d'arresto provoca forti dolori.

Servizio disinteressato fisico

Nishkam seva o servizio disinteressato a tutte le creature viventi nel dolore e nel tormento: se un arto del corpo è in agonia, tutto il corpo non ha pace. "Servizio prima di sé" dovrebbe essere dunque il motto della nostra vita. Il servizio è considerato l'ornamento di una persona meravigliosa, ne abbellisce ed eleva l'anima per divenire un ricettacolo incontaminato alla sua grazia. Il servizio di qualunque tipo concesso ai santi Piedi del Maestro è giovevole e va custodito con affezione, visto che uno deve raccogliere il frutto dei propri atti secondo la legge del karma. Il segreto del servizio disinteressato è declinare la ricompensa o il riconoscimento di qualsiasi natura e, al contrario, considerarsi un umile strumento nelle mani divine che sostengono e proteggono tutti. Ogni merito spetta al Maestro, tuttavia coloro che sono strumenti dell'amore, sono benedetti con l'inebriamento superbo, divino che è di proporzioni supreme. Il servizio disinteressato per la santa Causa del Maestro dovrebbe servire come un faro per il progresso interiore, non dev'essere motivo di orgoglio o falso ego che diventano per certo impedimenti gravi e ostacolano il Sentiero divino.

Il servizio disinteressato è una grande virtù e di conseguenza significa qualche lavoro e sacrificio in più; è la manifestazione dell'amore e della bontà. La mente e il corpo si santificano con il servizio disinteressato purché sia compiuto senza ego o vanità. L'amore conosce servizio e sacrificio; una persona umile sa meglio come servire la santa causa sotto la guida protettiva del Maestro vivente. L'apice del servizio disinteressato è l'annichilamento dell'ego considerandosi un umile servo del Signore/Maestro, a cui hanno affidato certi doveri, e giudicandolo una fortuna del massimo ordine. Il piccolo sé od ego interiore deve essere eliminato dissolvendosi nel servizio dell'umanità. Infatti tutti sono figli di un unico Dio, non importa come e dove si trovino, in quali interdizioni o limitazioni stiano vivendo. Magari dovette affrontare gravose circostanze avverse poiché è un compito arduo, ma tutti i venti ostili si placano. Se uno riesce a cancellare sé

stesso per una causa superiore, questo di per sé procura una difesa e uno scudo per il vero crociato, e aiuta a sopraffare gli ostacoli apparentemente insormontabili. Quanto più aspra è la lotta, tanto più risplende il metallo interiore. Ciò libera gli istinti più fini sino a che uno si eleva ad una grande statura spirituale, torreggia come un faro che emette raggi di speranza e incoraggiamento al viaggiatore solitario e affaticato, naufragato nel mare burrascoso e tempestoso della vita.

Non uno può dire di essere nato per sé solo, giacché nessuno è un'isola a sé stante. Servire i bisognosi, i malati e gli affamati è altresì un'opera collaterale, molto più efficace delle semplici prediche. *“Il servizio prima di sé”* attizza e infiamma le scintille della misericordia, della gentilezza e dell'amore. Queste virtù hanno un effetto assai purificatore, mondano una persona di tutte le sue scorie e le concedono la facoltà della conoscenza più elevata della divinità. *“Il piacere si gusta bene dopo il servizio”* è una massima assai nota.

Il servizio disinteressato è una grande ricompensa di per sé. Quanto più uno serve in silenzio, senza ostentazione, con amore e umiltà in uno stato d'animo sorridente, zelante e spirituale, tanto più velocemente conquista il piacere del Maestro. Quando servite gli altri, servite Lui.

Il servizio disinteressato si svolge in due modi. Il primo è fisico: se qualcuno è malato, andate ad assisterlo. Dobbiamo lasciare che gli altri fratelli siano bisognosi, affamati, nudi e poveri? I Maestri sono sempre stati a fianco del povero, del bisognoso per consolarli, per elevarli al livello degli altri uomini. Se assistete un malato o state vicini a una persona siffatta, servite la Causa divina. Di certo, non annullate la malattia o l'afflizione, però aiutate sicuramente a lenire le sofferenze con le vostre parole e atti gentili. Ogni dolce parola oppure ogni aiuto esteso a coloro che sono nell'angoscia, giovano moltissimo a purificare la mente e il corpo. Un cuore amorevole è un degno ricettacolo alla grazia divina poiché Dio è amore.

Che cosa significa servizio al Satguru? Il mero rispetto puramente verbale dicendo *“Ram, Ram”* o il semplice inchino della testa ai suoi piedi, non fanno parte del servizio, ne sono una parodia. Ma chi considera il Guru come l'onnipotente Potere di Dio dentro di sé, vive in soggezione di fronte a lui e sa che il Potere osserva di continuo i suoi pensieri e atti, peccherà mai? Per giunta, avrà un rispetto sincero per le parole del Satguru: *le parole del Satguru sono il Satguru*. Questo tipo di servizio devoto procurerà la salvezza.

Se andiamo da un Satguru, dovremmo adoperarci al massimo per servirlo – fare qualcosa per guadagnare questo suo dono prezioso. *Orgoglio, potenza o forza di intelletto non valgono nulla*; servite solo il Sadhu. Non otterrete nulla dando

ordini, offrendo denaro o cercando di forzare la conclusione; potete solo ricevere con il vero servizio al Maestro, il Dio manifesto nell'uomo – la Parola fatta carne.

Il servizio compiuto ai sinceri ricercatori sul Sentiero divino è di ben più grande valore rispetto a qualunque altro servizio. I mezzi per servire includono, *inter alia*, la distribuzione di elemosine ai veramente indigenti e ai bisognosi, l'incoraggiamento gioioso a coloro che sono assorti in attività veramente ardue in luoghi inaccessibili, la cura dei malati e l'aiuto agli afflitti. Tutte queste virtù sono grandi aiuti sulla Via e si dovrebbero stimolare e coltivare con una pratica assidua e con ogni mezzo possibile. Ad ogni modo, uno non dovrebbe essere pago solo di questi, bensì dovrebbe avanzare con l'aiuto di tali processi purificatori sulla via della liberazione, secondo quanto ingiunge il Maestro.

Per quanto possibile, cerca di non far del male a nessuno. Sii buono con tutti e sarai in pace con te stesso diventando un centro che irradia amorevole grazia intorno a te. Le preghiere degli altri ai quali hai fatto del bene, ti aiuteranno; i buoni pensieri altrui pulluleranno attorno a te come una benedizione. L'idea stessa di fare del bene, prima influirà su di te e poi attirerà tutte le buone vibrazioni dall'atmosfera circostante. Un vero uomo è veritiero, conduce una vita di continenza, sprigiona amore verso tutti per amore del Dio in loro e conosce dare, dare e sempre dare. Non perdiamo mai nulla quando diamo; quando date amore, notate che avete meno amore nel cuore? Al contrario, siete coscienti di un potere di amare sempre più grande, ma nessuno si può convincere di queste cose finché non le applica in modo pratico. Un briciolo di pratica vale tonnellate di teorie. Dunque dividendo con gli altri, il nostro sé si espande; nel momento stesso in cui date, sentite un po' di gioia nell'intimo: questo è il compenso diretto che ottenete. Ma ogniqualvolta date, non fatelo con la speranza di avere una ricompensa, bensì per dividere con gli altri. Talvolta noi diamo per la ricompensa che avremo nei cieli; questa non è la via, bisogna dare con altruismo.

Capite, il significato e lo scopo della conoscenza in un solo pensiero è il servizio a tutta la creazione: uomini, animali e uccelli, eccetera. Il significato della vera vita è servizio e sacrificio. Finché volete, prima di tutto, essere voi stessi benedetti e pretendete che gli altri vi assistano, rimanete estranei alla via della spiritualità. Quando desiderate che gli altri siano benedetti, incominciate a procedere con rapidità sulla via di ritorno a Dio.

Servizio disinteressato finanziario

La regola generale è di guadagnare i mezzi di sussistenza con onestà, senza spremere il sangue di nessuno, senza usurpare cose improprie. Dio vede quel che state facendo. L'altra regola è che dovete utilizzare i guadagni per mantenere voi stessi e per dividerli con gli altri. Occorre donare una parte dei guadagni per il bene altrui. La storia mostra che nell'antichità i cristiani, gli indù e gli altri donavano un decimo delle entrate. Perché? Perché una parte del reddito potrebbe non essere meritata non avendo compiuto il vostro dovere con onestà, anche se solamente per mezz'ora o dieci minuti. Supponete, per esempio, che siate pagati per sei ore, ma non lavorate sei ore bensì sprecate mezz'ora. La paga di quella mezz'ora non è vostra, non ve la meritate. Questa è stata la consuetudine di tutti i Maestri.

Le offerte dovrebbero essere libere e volontarie, non devono essere ispirate da alcun pensiero di ricompensa o frutto di imposizioni esterne poiché allora, anziché essere una fonte di liberazione, diventano una fonte di schiavitù. Ancora le opere di carità non dovrebbero essere utilizzate nel posto sbagliato, servono per alleviare le sofferenze degli afflitti nel mondo.

Il servizio più nobile che si possa rendere nel mondo, è di aiutare gli altri nel percorrere la via alla vera Casa eterna. Nessun servizio finanziario è mai troppo grande per contribuire a tale nobile causa, ma dovrebbe essere amorevole e spontaneo, senza costrizione, senza tasse, senza imposizioni.

Dunque, il Guru amerà i discepoli poiché è lui ad aver dato loro nascita sulla via interiore. Come Egli ci ama, così noi dobbiamo amare tutti. Non permetterà che nessuno soffra e anche voi dovrete fare altrettanto. Dovete dividere con gli altri. Se le ricchezze ottenute con mezzi onesti non sono utilizzate con buon senso e a fin di bene, uno può smarrirsi facilmente e diventare egocentrico, schiavo della propria ricchezza guadagnata disonestamente: inconsapevolmente si intrappola nelle catene d'oro che lo trattengono confinato.

Donando non perdete. Alla fine dell'anno noterete che avete risparmiato denaro in qualche altro modo, per mancanza di malattie o altri guai che si presentano generalmente e comportano spese. Il nostro Maestro diceva: "Bene, donate un decimo e alla fine dell'anno fate i conti. Risparmierete i soldi donati non avendo contratto alcuna malattia".

Pratiche spirituali: la meditazione

Le pratiche spirituali formano una parte essenziale nella vita dell'aspirante e dovrebbero essere un "obbligo" quotidiano. La ripetizione dei cinque Nomi sacri caricati – comunicati al tempo dell'iniziazione – oralmente o mentalmente, non è un compito difficile e racchiude un grande significato. Sebbene sembri così semplice e facile all'inizio, per ottenere competenza occorrono un amore e una fermezza supplementari. Riconoscerete che i Santi Nomi contengono l'impulso di vita del Maestro, che opera meraviglie nel ritirare le correnti sensorie dal livello del corpo fino al centro dell'occhio, preparando così l'anima al viaggio finale interiore nelle regioni di beatitudine e armonia. Bisogna stabilire e consacrare con regolarità ed onestà certe ore alla meditazione, giacché apportano nutrimento all'anima: uno è condotto nell'intimo alla Luce divina che dilegua le tenebre dell'ignoranza. È come purificare il ricettacolo ogni giorno per ricevere la grazia divina. Le meditazioni quotidiane mondano le scorie grossolane che si ottengono a livello sensuale. La seconda parte importante della meditazione è l'ascolto della santa Corrente Sonora, l'udibile Corrente di vita proveniente dal lato destro. È un aspetto ugualmente importante delle pratiche spirituali e non bisogna ignorarlo o perderlo di vista. Dopo l'iniziazione è dovere del discepolo arricchire le proprie esperienze spirituali di giorno in giorno: di certo, può incrementarle con la grazia del Maestro a proprio piacimento svelando nuove prospettive di gloria e beatitudine sublimi. In breve, l'introspezione aiuta a tagliare i rami e a potare tutto ciò che è indesiderabile mentre la meditazione (le pratiche spirituali) colpisce il fusto stesso dell'albero della vita mondana.

Dio è dappertutto, ma non è manifesto dappertutto. Perché? Perché la nostra anima - quella scintilla di onnicoscienza - è sotto il controllo della mente e dei sensi, e attraverso la permanenza nella creazione è diventata l'immagine del corpo e del mondo, dimenticando così il vero sé. Deve solo conoscere sé stessa, allora può sperimentare il Supersé; se non trascende la coscienza fisica, come può manifestare Dio? Capite questo? Egli risiede dentro di voi, il corpo è il vero tempio di Dio. Quando avete capito questo, allora dove andate a cercarlo? Innanzi tutto dentro il vostro Sé, ritiratevi dall'esterno. Ritiratevi dalla mente e dalle facoltà esteriori, ascendete alla sede dell'anima dietro gli occhi. Quando vi concentrate lì, l'occhio interiore si apre per vedere Dio dentro di voi.

Il Maestro ci esorta a realizzarlo nelle nostre anime, ad elevarci in lui perdendo ogni senso del piccolo ego nel tempio vivente del corpo. Il Regno di Dio è dentro di noi. Dobbiamo riconoscere l'Uomo interiore come l'immagine

di Dio, il corpo fisico come il tempio di Dio, il tabernacolo dello Spirito Santo in cui il Signore appare. In questo tempio vivente dobbiamo sintonizzare le nostre anime con Dio e vivere nella più stretta comunione con lui.

Molti dicono che sono anime – entità coscienti, abitanti della forma umana – ma sono giunti a dimostrarlo e quindi ne sono consci veramente? Questo è il mio orologio e lo appoggio qui. Ecco i miei occhiali, posso toglierli e metterli qui. Mi tolgo i vestiti quando desidero, ma posso separarmi dal corpo? Posso liberarmi dal corpo? Si tratta di trascendere attraverso l'autoanalisi; e chi può dare una dimostrazione di questo metodo scientifico? Venite a conoscere voi stessi con la grazia del Guru: solo allora accade, non prima! Quando conoscete voi stessi, allora il simile attrae il simile, e la realizzazione di Dio è il prossimo passo. Ebbene, non si può conoscere Dio attraverso i sensi, l'intelletto o i prana – solo l'anima sperimenta il Signore e ciò è possibile dopo aver conosciuto sé stessa.

Conoscere il vostro Sé non è una questione di sentimenti, emozioni o deduzioni. Si tratta di trascendere la coscienza fisica con l'autoanalisi per conoscere in modo pratico chi siamo. Quando conosciamo il Sé e veniamo in contatto con il Dio onnicosciente, abbiamo il Pane e l'Acqua della Vita per l'anima. Le biblioteche sono piene di tutte le informazioni mondane e le scienze. Riempirsene la testa, bene, non è il pane per l'anima, ma solo pane e acqua per lo sviluppo dell'intelletto. Il Pane e l'Acqua della Vita per l'anima sono il contatto cosciente con Dio o il Supersé. Bisogna capire queste cose e poi viverle; parlando del pane, non soddisfatte l'appetito, dovete mangiare. Ecco perché Cristo disse: "Io sono il Pane della Vita, questo Pane della Vita è disceso dai cieli. Chiunque lo prenderà, avrà la vita eterna". Prendetene, Egli è il Pane della Vita naturalmente. Dice anche: "Mangiatemi e bevetemi". Che cosa mangiate? Egli è la Parola fatta carne. Quanto più venite in contatto e assorbite quella Parola – la Luce e il Suono in voi – tanto più mangiate il Pane della Vita.

Tutte le imperfezioni vi lasceranno proprio come il freddo scompare quando sedete accanto al fuoco. Ascoltando la santa Corrente diventate la dimora di tutte le virtù. Con l'udito potete determinare la direzione in cui dovete andare. Con la vista l'occhio interiore si apre per vedere dove state andando. Il peccato è che dedichiamo poco spazio a queste cose e sciupiamo il tempo in sciocchezze, direi. Ebbene consacrate più tempo, per favore, alle pratiche; sviluppate amore per Dio dentro di voi: sarete benedetti, avrete fatto l'uso migliore della vostra vita.

Concentrazione delle correnti spirituali

Lo sviluppo dei poteri elementari dello spirito è assolutamente necessario. La concentrazione delle correnti spirituali svolge il ruolo più importante per il progresso. Se la si applica al corpo fisico, uno ottiene forza; se si sofferma sull'intelletto, uno sviluppa grandi poteri mentali. Nello stesso modo, se lo spirito diventa l'oggetto della concentrazione, ne risulta inevitabilmente una vita spirituale e si ottiene la beatitudine suprema. C'è un nervo invisibile che collega tutti questi centri, di nome *Sushumna Nari* o *Shah-rag*, attraverso cui passano le correnti spirituali dalla regione più bassa a quelle più alte della Verità. Dunque, la concentrazione dello spirito è il processo di apertura affinché lo spirito si elevi alle regioni superiori. Fino a che tutte le facoltà esteriori non sono concentrate o focalizzate nell'intimo, lo spirito non ha la forza sufficiente per innalzarsi. Esistono dieci facoltà o *indriya*: cinque grossolane (occhi, orecchie, naso, lingua e pelle) attraverso le quali altre cinque, le *indriya* sottili (vista, udito, olfatto, gusto e tatto) tengono ognuno attaccato al mondo esterno. Pertanto, è evidente che il pensiero costante di queste facoltà rivolge l'uomo verso l'esterno. Pensiamo costantemente al mondo attraverso tre canali principali: innanzi tutto gli occhi che visualizzano i fenomeni esterni e li presentano alla percezione mentale raccogliendo non meno dell'ottantatré per cento delle impressioni esterne. Il secondo canale è costituito dalle orecchie che attirano l'attenzione ai suoni esterni e ci rammentano le cose nel mondo oggettivo. Attraverso l'udito riceviamo il quattordici per cento delle impressioni esterne. La terza fonte è il palato che, attraverso il gusto e le parole, mantiene sempre vivida la memoria del mondo. Attraverso l'olfatto e gli altri sensi otteniamo il rimanente tre per cento delle impressioni esterne. Per via di queste tre facoltà principali l'uomo rimane costantemente in contatto con il mondo esterno, ed è sempre occupato o nel ricevere impressioni dall'esterno o nell'imprimere negli altri i propri pensieri. In tal modo l'energia della mente viene meno lasciandoci stremati. Il Maestro ci dice di non esaurire l'energia, anzi di accumularla e preservarla per riuscire a spezzare i vari involucri di materia che racchiudono il sé dentro di noi.

Lo spirito o anima è attaccato al mondo esterno a causa delle impressioni oggettive. Finché le facoltà esteriori non sono controllate e lo spirito non è liberato dalla schiavitù della vita, non può trascendere la coscienza fisica. Le tre facoltà della parola o gusto, della vista e dell'udito provocano un continuo efflusso di energia attraverso i rispettivi sensi. Per la depersonalizzazione dell'anima è necessario incanalare l'energia nell'intimo e verso l'alto mediante l'inversione e l'autoanalisi.

La lingua, gli occhi, le orecchie, eccetera sono all'opera nella struttura fisica durante lo stato di veglia e fungono parimenti nel piano astrale durante lo stato di sogno. Le facoltà di questi organi si intensificherebbero e diventerebbero potenti se si riuscisse a limitarne il flusso esterno: allora uno ottiene la forza per scandagliare il mondo soggettivo dato che rimangono inoperose senza il risveglio dell'impulso vivificante dell'anima.

L'USO DELLE TRE RESTRIZIONI E IL LORO FUNZIONAMENTO: Bisogna esercitare le tre restrizioni ammaestrando le facoltà a operare nell'intimo. La prima restrizione, quella della parola, consiste nel fare il Simran o la ripetizione costante dei Nomi del Signore con la lingua del pensiero. Non è necessario l'intervento delle labbra o della lingua. La seconda limitazione si riferisce alla facoltà della vista e consiste nella contemplazione dei mondi spirituali interiori, che si rivelano in tutto il loro splendore. Quando fissate lo sguardo interiore tra e dietro le sopracciglia (la sede dell'anima nell'uomo), vedete la luce interiore. Quella luce è vostra ed è già in voi, dovete fissarvi lo sguardo interiore. Dove c'è la Parola – il Santo Naam – c'è luce; dove c'è il suono, c'è splendore; i due sono inseparabili. Le luci si suddividono in cinque categorie corrispondenti ai cinque suoni diversi; lo spirito contempla queste luci e ascolta questi suoni via via che ascende nei cinque piani diversi. La *Monduk Upanishad* ne parla come dei "cinque fuochi nella testa".

Non significa che dobbiamo trascurare l'impiego di questi organi in relazione al mondo esterno, tuttavia occorre allenarli in modo tale che diventino aiuti positivi sulla via dello sviluppo spirituale, assicurando così un duplice beneficio. L'allenamento mira a centrare la mente e a impedirle di riversarsi inutilmente all'esterno. Il primo processo, il Simran, forma la base dell'obiettivo spirituale e va perseguito finché la meta non è raggiunta. Il secondo e il terzo, il Dhyān e il Bhajan, seguono di per sé uno dopo l'altro.

Queste tre restrizioni aiutano la concentrazione nel modo più assoluto. Il primo, il Simran delle parole caricate del Maestro, richiama la mente dall'esterno e ritira lo spirito dal corpo alla sede dell'anima. È la prima immersione dalla circonferenza al centro dell'essere. Questo ci rende anche memori del massimo ideale posto di fronte all'uomo: l'autoconoscenza e la conoscenza di Dio. Il secondo processo – il Dhyān – aiuta inoltre a concentrare e a fissare l'anima nell'intimo. L'ultimo processo – il Bhajan o ascolto della musica spirituale interiore – porta l'anima nell'aldilà, alla fonte donde emana la corrente di vita o il Principio Sonoro del santo Naam, il Canto eterno.

LIBRO DUE
MEDITAZIONE

dai Sette sentieri verso la perfezione

Oh uomo! Sei venuto nel mondo per concludere un affare proficuo con la mercanzia del Naam che non viene mai meno. Ma ahimè, ti sei assorbito nelle cose vane e inquietanti della vita. La notte della vita terrena è prossima alla fine: coloro che non raggiungono la riva ora, come possono attraversare dopo la morte?

Hari Naam è l'essenza di tutte le religioni, tutte le religioni sono radicate profondamente nel Naam . In verità, in verità il vero studio è lo studio del Naam, il Pane della Vita.

Chi sa come morire in vita, beve l'**Amrit**, l'Acqua della Vita che concede la vita eterna. Quindi imparate a morire mentre vivete ai piedi del Maestro vivente. Il mio Maestro, Baba Sawan Singh, istillò in me il fatto che noi viviamo veramente quando siamo in contatto col **Naam**, la Parola, che viene concessa da chi è la Parola fatta carne sulla terra. Senza di essa non esiste vita. Grandissimo e onnipotente è il **Naam**; ci controlla nel corpo. Non possiamo vivere senza il suo rifugio nemmeno per un istante. Il tempo e la marea non aspettano nessuno; vi prego, affrettatevi prima che sia troppo tardi.

17 luglio 1970

Meditazione

L'importanza della meditazione

Ogniquale volta la mente gode di una chiara comprensione ed è incline a Dio, sedete subito a meditare, non aspettate l'indomani, non aspettate nemmeno qualche ora, altrimenti il suo stato d'animo cambierà e vi priverà nuovamente di quell'opportunità. Non importa quel che state facendo, quando la mente e l'anima sono all'unisono, sedete subito in meditazione. Chi sa che cosa accadrà il prossimo minuto? Tale stato d'animo ideale è raro e prezioso; non indugiate ad approfittarne.

La Luce della vita è in voi; invero, vivete per quella Luce sia che ve ne rendiate conto o no. Ognuno di voi ha avuto un'esperienza di quella santa Luce: ora dovete vivere in contatto costante con essa. È increata e priva di ombra, eternamente la stessa e ineguagliabile. L'intera creazione venne all'esistenza con la stessa Luce ed essa risplende in ogni cuore. Tutti sono divini di natura e la religione è l'espressione della Divinità già esistente nell'uomo. Manifestate la Luce della Vita nella vostra esistenza, diventatene un testimone non solo dentro di voi, ma anche negli altri, poiché la stessa Luce rifulge dappertutto e non esiste luogo ove non sia. Una volta che scoprite questa Luce e imparate a vivere secondo essa, tutta la vostra esistenza cambierà. L'amore pervaderà il vostro stesso essere ed eromperà dai pori del corpo tramutando tutte le scorie in autentico oro. L'amore, dovete sapere, è sia il mezzo sia la meta della vita. Amore, luce e vita non sono che sfaccettature diverse dell'unica Divinità.

Cercate di diventare un canale per il Divino e la Divinità fluirà attraverso di voi: non è impossibile, anzi è l'acme stesso di tutti gli sforzi umani. In questo mondo della materia uno deve necessariamente trattare con la materia, occorre sfruttare al massimo il vestito materiale e il mondo in cui siamo. Adempite un grande scopo nel piano divino dell'evoluzione. La materia è la scala con cui lo spirito deve trascendere la coscienza fisica ed entrare nell'aldilà, il reame della spiritualità, la sua dimora nativa. Imparate a trarre il massimo profitto dai mezzi concessi e di certo, come il giorno segue la notte, la vittoria sarà vostra. Un vero cristiano deve prendere la croce giornalmente. La croce rappresenta il corpo fisico in piedi con le braccia distese. Trascendete la coscienza fisica, rinascete nel

Regno di Dio. Il discepolo deve sapere come morire giornalmente per riuscire a godere la vita eterna al di là di tempo e spazio.

Il Simran e il Dhyan (meditazione) inondano lo spirito con le acque della vita. Lo spirito viene in possesso di ciò a cui ha diritto, s'innalza nella sua latente Divinità e come un tumultuoso ruscello di montagna si getta a capofitto verso l'oceano della vita, la sua fonte perenne, e vi si immerge perdendo la propria identità separata.

Un vero Maestro non è un semplice essere umano, piuttosto è unito con Dio e quindi contiene in sé i poteri di tutti gli dèi e le dèe. In verità, è la Parola fatta carne e sangue. L'unica lezione che impartisce ai discepoli è di meditare sempre sul Signore, il Creatore di ogni cosa, e di non dimenticarlo mai. Siate adoratori della Luce vivente, diventatene schiavi, non attaccatevi a null'altro dato che ogni cosa è mutevole.

I Maestri dichiarano: "Fermatevi dove siete! Guardate la vostra condizione!". È tutto dovuto alla mancanza di meditazione e l'unica cura è di riunire l'anima con il Signore. Anche un minimo inebriamento ottenuto da una pratica quotidiana risoluta incomincerà a cancellare il gusto dei piaceri esterni. Queste attrazioni esteriori rendono estremamente difficile alla mente di ritirarsi e di entrare nell'intimo. Se incominciamo a godere la dolcezza interiore... quando viene quella dolcezza, questo diletto esterno non è più di nostro gradimento! Naturalmente il gusto più dolce renderà gli altri insipidi. Si può rintracciare la causa di tutta la nostra sofferenza nel fatto che non ci siamo impregnati nel vero colore del Naam. Se l'anima non impara ad abbandonare il corpo a volontà e non si inebria nel colore del Naam, nessuna quantità di parole o atti ci darà il buon esito sul sentiero spirituale. Ricordate questo fatto poiché è chiaro e semplice.

Ascoltate! Aprite le orecchie e ascoltate! Chi ha meditato, ha fatto ogni cosa. I conseguimenti della vita di chi non medita, non avranno alcun senso. C'è un grande scopo alla base di questa enfasi sull'importanza della meditazione. Se la vostra vita quotidiana non è sotto controllo, cercate di padroneggiarla o dedicate più tempo alla meditazione e riuscirete a ottenere controllo più velocemente. Chi diventa il cooperatore cosciente del piano divino, noterà di aver reso virtuosa la propria vita. Qualunque cosa faccia, è eseguita con rettitudine; non riuscirà ad agire in altro modo. La ragione del vostro insuccesso è che non amate veramente il Maestro, ma ne fate parvenza in vari modi, fisicamente e finanziariamente, o con un rispetto puramente verbale. Non c'è nessuno che abbia sacrificato la propria mente al Guru. Se non abbandonate la mente, non riuscite ad avere buon esito.

Quando sperimentate realmente che voi e Lui non siete separati e diversi? Quando vi distaccate dalla materia con l'autoanalisi. Potete tentare con sentimenti o deduzioni, però ambedue sono soggetti all'errore: vedere è al di sopra di tutto. Quando uno può vedere il proprio sé o anima nella sua chiarezza originale? Controllate i sensi, calmate la mente e l'intelletto: allora si contempla l'anima in tutta la sua gloria. Chi conosce sé stesso e si rende conto di essere il portavoce di Dio (che Dio opera per suo tramite), è libero dall'illusione; da tale condizione deriva un grande potere.

Fate il vostro Bhajan e Simran; affrancate l'anima dalla mente e dai sensi. Il Bhajan e Simran sono il cibo dell'anima – non date cibo al corpo senza averlo dato prima all'anima.

Imparate ad abbandonare il corpo a volontà ed elevatevi nelle regioni superiori. In tal caso beneficate in due modi: primo, imparate a lasciare il corpo e dato che lo fate giornalmente, quando giungerà la morte, non vi sarà dolore e paura. Secondo, viaggiando frequentemente nelle regioni più alte e ritornando sulla terra a volontà, la paura della nostra destinazione sconosciuta svanirà e svilupperemo una convinzione incrollabile nella vera vita: il suo mistero sarà rivelato. È inutile aspettare la morte per scoprire la realtà della vita. I Maestri vengono, alzano le mani e gridano al mondo: "Oh fratelli, meditate altrimenti non potete essere liberi".

I momenti preziosi della vita terrena trascorsi nelle pratiche spirituali contano in modo encomiabile nella propria emancipazione finale dalla ruota (n.d.t della trasmigrazione). Siate devoti con regolarità e amore alle sante meditazioni in quanto sono il perno centrale attorno a cui ruota tutto l'insegnamento sacro per uno sviluppo completo dell'anima.

Il significato della meditazione è di concentrarsi o di meditare su un'unica cosa al punto da dimenticare tutte le altre.

Maulana Rumi dice che a paragone con la vastità dei mondi interiori, questo mondo non raggiunge neppure l'estensione di un atomo. Quale magnifica abbondanza di vita c'è dentro di noi!

Un minimo grado di conoscenza è pericolosa. Prima vedete quel che è in casa vostra, la casa fisica. Penetrate il significato dei libri sacri e scopritene il contenuto. Racchiudono la stessa conoscenza che vi sto comunicando, ma noi non ne desumiamo la necessità di un uomo autorealizzato. La gemma della conoscenza è il Suono riverberante e chiunque entri nell'intimo, lo troverà. "Ogni cosa è in questa casa, nulla è fuori". Il tesoro indicibile della Divinità giace nascosto in noi e tuttavia lo cerchiamo all'esterno: pertanto tutti gli sforzi sono vani. Chiunque lo cerchi esteriormente si perderà nell'illusione.

Il cambiamento di direzione

La gente evita di andare nell'intimo; senza dubbio è difficile, ma il Sentiero giace nell'intimo. A che serve vagare all'esterno? Il viaggio di un millimetro nell'intimo è migliore di quello attorno al globo. La mente, ad ogni modo, non desidera essere imprigionata per quanto sia a suo vantaggio. Si disperde nelle tendenze esteriori e acquisisce potere solo quando va nell'intimo; si avvinghia alle cose esterne a causa delle cattive abitudini. L'adorazione di idoli, che siano di pietra o di carta, è un'invenzione della mente.

Il mondo è una vera e propria nullità, un luogo pieno di illusione e di male, privo di valore senza alcuna virtù, un luogo ove si compiono gli atti più loschi. Dove troviamo qualcosa che abbia vero valore per l'anima o per la mente? Fate capire all'anima questa realtà dato che al momento è fortemente attaccata alla falsità del mondo; deve semplicemente voltarsi e affrontare la verità per diventare attaccata a qualcosa di più elevato. Se l'anima non abbandona i sensi, come può trascendere il corpo? Se non trascende il corpo, come può capire la sua natura? È una questione semplice, non occorre comprendere alcuna filosofia particolare. Laddove finiscono le filosofie del mondo, principia la vera religione.

Finché il cuore non è centrato, la mente seguita a generare pensieri distratti e l'individuo è scosso dalle circostanze. Quando il centro dell'attenzione è stato elevato agli occhi, allora la mente smette di generare pensieri e accorre nell'intimo anziché esteriormente. A quel punto, l'individuo è inevitabilmente impassibile alle circostanze o ai mutamenti esterni.

Spesso la mente esercita la propria forza quasi come un lottatore: "Io non farò questo!". Viene tentata e sopraffatta ripetutamente dai sensi. Noi tutti prendiamo decisioni zelanti, ma quando si tratta di osservarle, cadiamo. Swami Ji rivela la nostra condizione con la massima franchezza: queste sono le nostre stesse grida di angoscia e le nostre promesse di cambiare domani, ebbene quel domani è nelle mani del Potere Negativo e non arriverà mai. Tutti sono sulla stessa barca e si lamentano a gran voce; guardate dentro voi stessi e vedete che cosa state facendo con le vostre vite preziose. Perché non iniziare ora il buon lavoro? La mente è molto saggia, non è insignificante. I suoi pensieri sono saggi come quelli di un magistrato e si rende conto che nonostante tutti i suoi sforzi non c'è ancora libertà, solo sconfitta. Alcuni sono trascinati nelle passioni, altri sono arrostiti vivi nel fuoco dell'attaccamento, altri ancora vengono irretiti nell'ego e orgoglio avanzando impettiti per la propria strada per tutta la vita con ostinazione e fierezza. Il mondo intero è in questa terribile condizione.

Voglio abbandonare tutti i godimenti, alla loro semplice vista sono inerme.

I godimenti esterni attraggono a tal punto la mente che essa ignora la propria saggezza e diventa troppo imbecille per combattere. Quando un gatto vede un topo, non può resistere. Che cosa accade? Noi diciamo: “Ora godiamo e poi affronteremo le conseguenze quando verranno”. Di solito siamo coscienti delle nostre follie fino a un certo punto, ma è troppo tardi.

La mente non è una cosa dappoco, non è facile conquistarla; dovremmo cominciare cambiando la sua direzione. Finché sarà dedita alle cose del mondo, sarà mondana, però se si volterà e si unirà all’anima, questa diventerà spirituale. Dobbiamo cambiare direzione.

Quando siete del tutto convinti che la sorgente della pace e armonia si trova nell’intimo, e che avete la chiave e i mezzi per bussare nell’intimo, non dovrete permettere che i preziosi momenti passino senza trarre il massimo beneficio spirituale. *Dovete semplicemente decidere e poi agire.*

La necessità di un Guru

Tutti gli esempi conosciuti nella storia mostrano che nessuno ha mai conseguito la più elevata, cosciente consapevolezza di sé senza l’aiuto di un’Anima Maestra. Più propriamente, si tratta di una legge fondamentale per cui è impossibile spezzare o penetrare il velo interiore senza l’aiuto attivo e la guida di un Maestro. Se qualcuno può farlo per conto suo, che provi e vedrete se ci riesce! Allorché non si esita ad apprendere una cosa sconosciuta nel mondo, perché si dovrebbe mai avere qualche preoccupazione nella propria ricerca per ciò che appartiene interamente ai mondi spirituali interiori? Se come risultato di qualche reazione delle vite passate, uno ha magari varie esperienze, tuttavia ha bisogno di una Guida che lo accompagni oltre sul Sentiero. Dunque, tutti coloro che sono stati posti sulla Via, dovrebbero continuare a meditare con amore e devozione per progredire nell’intimo giorno per giorno e per gioire della soave beatitudine interiore.

Le esperienze esterne differiscono nei vari paesi, ma l’esperienza interiore mai. Il Maestro può essere definito come uno che trabocca di Spiritualità ed è superiore alla vita dei sensi. Si è liberato dai vari involucri della materia più grossolana e più fine; ha contemplato la Verità totale con l’occhio spirituale. È competente a sviluppare le possibilità spirituali latenti nell’uomo. È caricato da Dio stesso con la Forza magnetica, è il portavoce dell’Eterno. Ha in sé la Luce rifulgente dell’infinito ed è competente ad accendere i lumi altrui. Pertanto solo

per grazia di un vero Maestro si può essere allontanati dal ciglio tenebroso di questi sensi potenti – per un momento. *Il Guru maestoso attira l'attenzione con forza indescrivibile.* Nell'intimo v'è il Signore sempre esistente, descritto come Naam.

Lo Shabd

Nello Shabd è racchiusa una grande bellezza. Ha una musica al di là di qualsiasi musica creata dall'uomo e attira l'anima a sé. È l'eterna chiamata per lo spirito alla Casa divina e, benché non sia percepita dall'uomo comune, coloro che hanno sviluppato la capacità dell'udito interiore con la pratica e con la grazia del Satguru, possono sentire la sua melodia ogni minuto del giorno. Ora diventa più forte come la mente si concentra in un punto, ora si affievolisce e svanisce nel momento in cui i pensieri si sparpagliano in varie direzioni e l'attenzione si disperde. Lo Shabd è la vera àncora del ricercatore, il potere cosciente che cagionò la creazione ed è altresì la vera forma del Maestro – lo *Shabd Guru* – poiché il Satguru rappresenta la sua manifestazione fisica nella forma umana.

Lo Shabd procura benedizioni indicibili. È la centrale di tutta l'energia o la forza in qualunque forma, dai prana all'elettricità e al magnetismo. Ogni forma di vita è la manifestazione dello Shabd: tutto ciò che è, appartiene allo Shabd e nulla esiste senza lo Shabd, la corrente di vita che pulsa nello spazio e fuori. Coloro che entrano in comunione e vivono nello Shabd, sono in verità i figli dell'Uno supremo, la vita della vita e la luce della luce. Lo Shabd è lo stesso "Pane della Vita" che discende dai cieli per tutti coloro che bramano la giustizia, e "l'Acqua della Vita" per coloro che sono assetati di autoconoscenza e di conoscenza di Dio. Il vero amore, saggezza e potere sono i doni più grandi che uno ottiene crogiolandosi al sole della Luce dei Cieli.

Il Surat e lo Shabd sono ovviamente collegati tra di loro. Lo Shabd è caratterizzato dai principi di Luce e Suono mediante i quali la mente si cheta e lo spirito, liberato dalle grinfie della mente, è irresistibilmente attirato e portato alla casa natia donde la Corrente Sonora emana. D'altro canto, chi intraprende le pratiche che coinvolgono i prana, non può trascendere le frontiere dei prana che si estendono ai cieli mentali o astrali, come il *Chidakash*. Ma uno yoghi dello Shabd va liberamente, apertamente e onorevolmente ovunque desideri in quanto lo Shabd pervade ogni dove senza alcuna limitazione, e raggiunge la vera Casa del Padre.

I suoni particolari che godono di una forza d'attrazione ascendente sono cinque, come affermano vari Santi, e si possono percepire con la loro grazia, contattare nella loro compagnia. Tali suoni portano con sé l'effetto dei piani

spirituali da cui provengono e, a loro volta, lo trasmettono a chi viene in contatto con essi. Racchiudono melodie celestiali, motivi estatici che depersonalizzano l'anima affrancandola dalle catene della vita mondana.

Chiunque si avvicini al fuoco, si scalda – non importa che lo faccia spontaneamente o no. Il santo Naam o Canto divino non può che influenzarvi quando venite in contatto con esso sia che lo vogliate o no, che sia il momento o no. Il Potere di Dio non può che impressionarvi se entrate in contatto con esso.

La musica esteriore ha un effetto meraviglioso su tutti gli esseri viventi. Scaccia il fardello penoso del dolore oppressivo e dell'inquietudine di cui uno si lamenta incessantemente, e fuga tutti i pensieri. Lava via la sozzura della vita quotidiana con le sue note melodiose e incanta l'anima; ritira la mente dal frastuono tumultuoso dei mondi oggettivi concentrandola naturalmente, senza far ricorso ad alcun metodo artificiale. La musica, in realtà, è sempre stata l'arte dei Santi.

Questi suoni spirituali aiutano lungo il sentiero. Al momento dell'iniziazione un Maestro competente dà istruzioni complete su come distinguerli di piano in piano e su come entrare in contatto con essi durante il cammino progressivo verso il massimo regno spirituale. La necessità di un'Anima Maestra sta nel fatto che è l'ispiratrice dell'*Hari Naam* – la Parola Divina – nelle profondità dell'anima. Senza di lei il Canto eterno rimane per sempre avvolto nel mistero, senza alcuna via di accesso. Quale Musica personificata, è competente a manifestarla, renderla udibile guidandoci così alla sede dell'Onnipotente.

Se uno potesse scoprire quest'udibile corrente di vita dentro di sé, se uno riuscisse a scoprire le sue portate inferiori, potrebbe utilizzarla come un sentiero che conduce alla sua sorgente. In certi punti le correnti penetrano in gole e rapide, nondimeno sono la via più sicura per il viaggio ascendente. Se v'è una zona montuosa, per quanto non scalabile, le acque tagliano un sentiero e aprono un passaggio; chi si avvale della loro guida, riesce sempre a trovare una via. La corrente del Naam o Verbo sprigiona dall'*Anami* o Senza Parola; chi si attacca con fermezza ad Essa, raggiungerà inevitabilmente il punto di partenza superando un piano dopo l'altro di varia relatività fino ad arrivare alla sorgente stessa del nome e della forma, per immergersi in Ciò che non ha né nome né forma.

Da quando il discepolo bambino è condotto dal Maestro vivente ed è collegato al Santo Naam interiore, il flusso incessante di grazia e protezione viene esteso con profusione. Il discepolo fedele, amorevole sviluppa e assimila la ricettività per arricchire la propria vita, diventa una fonte d'ispirazione per gli

altri. Le manifestazioni celestiali interiori sono il risultato della grazia del Maestro e non si possono assolutamente rivendicare come uno sforzo personale, per quanto sembri pregevole. Tuttavia è di grande importanza attenersi strettamente ai suoi comandamenti invocando così la sua misericordia e benedizione. Non è l'esperienza interiore a determinare il progresso spirituale, a dimostrarne il valore è l'attitudine personale di fondo da parte del discepolo bambino per una vita serena. La Verità è superiore a tutto, ma il vero vivere è ancora più alto. Un uomo è meglio conosciuto dalla compagnia che frequenta e dalle sue azioni. Lo sviluppo spirituale è sicuro, continuo, persistente, armonioso e incessante dal momento in cui uno è collegato con il santo Naam. Le pause di profondo silenzio, che creano un anelito immenso, e le pene della separazione per il Maestro e il santo Naam nei recessi più reconditi del cuore, sono preludi felici per un grande balzo in avanti. Un giorno gli sforzi cumulativi del sincero devoto daranno libero sfogo alla gloria celestiale, con sua grande gioia.

Senza la forza stabilizzante del Naam l'anima rimane dispersa nel mondo, soggetta all'agitazione costante della mente. La passione e l'ira hanno gli stessi risultati. Se un ostacolo si frappone tra noi e il nostro desiderio, che sia palese o nascosto, allora sorge l'ira seguita da invidia, critiche, calunnie, inimicizia, battibecchi meschini e altre cose: ci facciamo trascinare da una cattiva abitudine all'altra. Tutto questo è dovuto alla mancanza di meditazione regolare.

Se si facesse anche poco con profonda sincerità, si godrebbe qualche inebriamento. *Quando viene questo Nettare, l'altro vino sembra insipido.* Assaporato il vero Nettare della Vita, uno abbandonerà migliaia di lavori per sedere e gustarlo. Farete uso di ogni minuto libero; riadatterete la vostra vita per dedicare più e più tempo alla meditazione. Quando alla gente viene chiesto perché non medita, la giustificazione è che non ha tempo. Perdonatemi, ma non c'è mai tempo per questo prezioso lavoro sebbene "il vero discepolo" sia sempre disposto e volenteroso ad accudire alle attività mondane. Non siamo fedeli al nostro Bhajan perché non abbiamo avuto a sufficienza l'esperienza interiore del Naam.

"Senza lo Shabd non esiste una via per lasciare questo sacco di argilla" ed Esso giace dentro ogni essere. Quando si stabilisce la connessione con il Naam, allora bisogna accrescerla; è il tesoro dei due mondi: fisico e spirituale. *Quando incontrate un Sant, fratelli, apprezzate il vero Naam; questo tesoro della Vita rimane qua e dopo.* È potente in ambedue le fasi della vita. Con la ripetizione o Simran

conseguite la giusta concentrazione e con l'attenzione concentrata – Dhyān – giungete a un punto morto, ma lo Shabd è l'unico potere che vi innalza nell'Aldilà. Con pensieri gentili desidero che vi impegnate con tutta la mente ed anima nel servizio della santa Parola, la quale si prenderà cura di voi. “Servizio alla santa Parola” significa semplicemente mettersi in comunione o porsi in sintonia con la santa Corrente Sonora, la vita della nostra vita, lo stesso primo principio della Divinità o Dio in azione che bisogna contattare, assorbire e incorporare. È un tuffo nell'Oceano della Coscienza Totale che purifica l'anima da miriadi di impressioni karmiche insite nella mente da età innumerevoli. Ebbene, questo è il servizio alla santa Parola o Spirito santo che si manifesta come Luce e Suono divini.

Il rimedio sovrano e più poderoso per purificare la mente, dicono tutti i Maestri, è la comunione con la santa Parola – il Potere di Dio in azione che crea e sostiene tutto ciò che è visibile e invisibile. Essere in sintonia con la musica dell'anima, significa recidere e spezzare per sempre i legami che attualmente vincolano il corpo materiale con l'anima cosciente, imprigionata nel corpo da innumerabili catene. Nel *Jap Ji* Guru Nanak dice: “Quando le mani, i piedi e il corpo si insudiciano, si lavano con l'acqua; quando gli abiti sono sporchi, si puliscono con il sapone; quando la mente è lordata dal peccato, si purifica solo con la comunione della Parola”.

La santa Corrente Sonora che a volte diventa più forte, manifesta la sua costante protezione nei vostri confronti e l'invito per procedere sotto la sua guida nell'intimo. Dovreste ascoltarla in modo così rapito che tutto il vostro essere sprofondi e si lasci trasportare nell'Aldilà per assaporare la Beatitudine più alta. Il Bhajan è un obbligo per il giusto vivere poiché il suo vero significato è di andare nell'intimo e di riunirsi col Signore – né più né meno.

Chiunque sieda con tutta sincerità di fronte a una persona che ha realizzato Dio, nella sua compagnia capirà che cos'è lo Shabd e qual è il vero vantaggio del Guru.

Benefici della comunione con il Naam

Vi renderete conto che quando l'attenzione è del tutto fissata in questo centro di pensiero e tutti i pensieri dispersi sono controllati con la ripetizione mentale dei Nomi caricati, sopraggiunge di per sé dall'alto un travolgente calore interiore. Esso si moltiplica con profusione e poi istilla una crescente devozione per le sante meditazioni. Un campo ben dissodato e arato produrrà un raccolto copioso quando viene irrigato con le acque dell'amorevole devozione e

dell'umile preghiera.

Il Naam mantiene la mente e il corpo in uno stato di equilibrio. La pace regna suprema in chi ne è devoto; le ramificazioni della mente sono annientate per sempre. Tutte le lussurie non hanno più ascendente sulla mente, il cervello ottiene un balsamo lenitivo. Esso pone fine alla fretta distruttiva e con essa scompaiono tutte le tensioni nervose e lo stress mentale. Il Naam concede l'immunità da tutte le pene e i dispiaceri corporali e mondani. Ritirando l'attenzione nell'intimo, la mente si calma e l'anima viene liberata da tutti i conflitti mentali. Anche il senso stesso dell'egoismo – la malattia più antica – si perde nel nulla e con esso ha fine la perpetua danza dell'andirivieni nel mondo. Il processo di trasmigrazione dell'anima non è che un fattore concomitante naturale della volontà di autoaffermazione od egoismo.

Guru Nanak dice: "Ogniquale volta uno afferma il piccolo ego nel fare le cose, l'io assume il ruolo interminabile di agente sempre attivo, responsabile delle proprie azioni e si intrappola nella rete intricata della trasmigrazione". L'eliminazione dell'egoismo è dunque l'unico rimedio per la liberazione dal ciclo senza fine di nascite e morti. Ciò è facile da dimostrare per coloro che hanno realizzato l'unione spirituale con la Divinità eternamente esistente, la corrente spirituale diffusa nel mondo. Tutto il lavoro intrapreso per la completa scomparsa dell'ego è uno sforzo nella giusta direzione. Si chiama emancipazione dell'anima dalla realtà della vita o liberazione da tutto ciò che è mondano. In breve, il segreto sta nel depersonalizzare l'anima da tutto ciò che è personale poiché allora uno colpisce il male alle radici. I numerosi rimedi per perdere "la coscienza dell'io" che inondano il mondo odierno, vengono meno per concederci la meta della liberazione. Infatti con tali metodi l'ego si alimenta e si rafforza sempre di più invece di scomparire. Finché uno non raggiunge lo stato di cooperatore cosciente del Piano divino, non può diventare altruista.

La Corrente Sonora, l'Anima e il Maestro sono tutti uno. Il vostro crescente interesse nell'ascoltarla vi avvicina alla fonte della beatitudine. Nutre l'anima e spoglia la mente dalla sua atavica grossolanità. Il karma passato viene annullato dal suo ascolto estasiato con la grazia del Maestro. Agli iniziati si sottolinea immancabilmente l'importanza dell'ascolto di questo Suono divino affinché si liberino dalla reazione del karma presente che contraggono facendo fronte ai loro doveri legittimi secondo il destino.

Il peso del debito karmico si alleggerisce ascoltando la santa Corrente Sonora anche nel suo legame più basso, dato che mantiene ferma la chiglia della nave sul mare burrascoso della vita e le impedisce di incagliarsi fra i fondali bassi, i banchi di sabbia e gli scogli sommersi. Uno deve adoperarsi per afferrare i Suoni

più alti poiché sono questi che esercitano una potente attrazione sull'anima; seguendoli si giunge alla liberazione finale. Si percepiscono questi suoni più alti attraverso la devozione amorevole e la pratica; è possibile entrare in contatto con essi con la grazia del Potere del Maestro, sempre pronto a porgere tutto l'aiuto fattibile agli aspiranti sul Sentiero.

Il desiderio è la causa fondamentale di tutti i turbamenti e la sofferenza. Diventerete senza desideri ascoltando con regolarità per qualche tempo la santa Corrente Sonora. È considerata la panacea sicura al riguardo. L'unione dell'anima con il santo Shabd concede tale beatitudine ineffabile e armonia che le radici del desiderio sono mutilate per sempre... Siate dolcemente assorbiti nell'ascolto della Corrente Sonora: ciò purifica la mente, monda il cuore ed eleva l'anima. Coloro che meditano sul Naam, non solo hanno buon esito spiritualmente, ma anche nelle conquiste mondane. Quando l'anima sperimenta una connessione con la Coscienza più grande, acquisisce forza e conforto. Se si rimuove l'attenzione dal corpo e la si eleva, il corpo ottiene riposo perfetto. La legge è che è sufficiente dormire del tutto profondamente per pochi minuti. Per coloro che percorrono questo Sentiero, la riduzione del sonno è un fatto frequentissimo.

Uno non si sente mai indisposto dopo la meditazione; il risultato della meditazione dolce e accurata è proprio l'opposto: si avvertono pace e serenità. Il tempo che è a nostra disposizione ora, è preziosissimo; per non pentirsi di averlo sciupato, è meglio utilizzarlo al massimo. Per tali persone l'aiuto interiore sopraggiunge come l'ossigeno per il fuoco. Il santo Naam è la panacea per tutte le malattie: fisiche, mentali e spirituali. Le medicine aiutano a raffinare il corpo fisico, ma una vita armoniosa satura di pietà sublime è possibile solo con meditazioni regolari e fedeli.

Coloro che hanno accesso nell'intimo, possono leggere il destino con facilità, per loro è un libro aperto. Durante i momenti eccelsi della meditazione il discepolo bambino si sintonizza con l'infinito per beneficiare dal flusso incessante della grazia divina, ed è allora che vengono concessi in misura crescente i rari doni della giusta comprensione.

Finché siamo rivestiti dalla mente e dalla materia, non possiamo vedere la realtà. Quando vi sarete liberati da queste coperture, riuscirete a giudicare gli altri correttamente al primo sguardo. Ogni individuo opera sotto l'influsso della mente ed è cieco. La mente è il serpente nel corpo che ci morde in continuazione, sotto il suo influsso facciamo azioni che sono la causa della nostra attuale lotta interminabile, delle nascite e morti. Questa mente-serpente si incanta quando afferra il Verbo, ne è attratta dal dolce Suono udendo il quale

rimane immobile e l'anima si affranca dalla sua schiavitù. Nanak dice che non esiste nessun'altra via per conquistare la mente ad eccezione della pratica della Corrente Sonora. E finché la mente non è conquistata, non v'è accesso nell'intimo.

La mente opera attraverso l'ego; l'anima se ne libera quando assapora la Parola e nessun altro gusto la appaga per qualunque lasso di tempo, altrimenti prima o poi la mente rimane insoddisfatta e incomincia a cercare qualcos'altro. Solo quando si sperimenta il Verbo, la mente trova completo compiacimento.

C'è un esempio nella vita del Signore Krishna quando saltò nel fiume Jumna. Vide un grande serpente con mille teste: come riuscì a controllarlo e a sopraffarlo? Suonando il flauto. La mente può essere controllata solo con il Suono interiore, non esiste altro modo. Le cose esterne la calmano magari per un po', ma non la dominano mai. In passato molti santi uomini hanno perso tutto a causa della mente. Si può superare gradualmente il suo potere tramite il contatto con il Verbo e la compagnia della "Parola fatta carne". Se sedete ai piedi di un Maestro perfetto, godrete il beneficio della radiazione dato che l'attenzione è sotto il suo controllo. Vi assorbirete nella sua calma e dimenticherete il mondo per un momento.

La vera rinuncia interiore ha luogo solo tramite la comunione con lo Shabd. La natura con tutti i suoi fascino evanescenti non ha più attrazione per il rinunziante. Rinunziando ad ogni cosa, penetra nello spirito onnipervadente, il suo attaccamento alla materia ha fine e quindi non lo attendono più nascite e morti. In futuro, la vita dei sensi e la seduzione del mondo non lo ammaliano più lungo il cammino verso il Signore. Anche il distacco nell'attaccamento si ottiene solo con l'aiuto dello Shabd. Qualunque cosa faccia un devoto, agisce con il senso del dovere senza attaccamento al frutto che ne deriva. La causa principale della sofferenza sta nell'attaccamento. Siamo intrappolati da qualunque cosa facciamo, incapaci di distaccarci da tutto. Dobbiamo mantenere il potere di restare distaccati da tutte le cose, per quanto siano preziose e per quanto uno le agogni.

Quando la Corrente di Vita diventa udibile, uno non si sente mai solo poiché ascolta il suo riverbero ovunque si trovi, a casa o fuori. La Voce di Dio seguita a rammentargli la vera Casa del Padre. La pratica del Principio Sonoro ci libera da tutti i guai e le affezioni, dalle cinque passioni mortali, dalle lussurie della carne e della mente lasciando l'anima nella sua limpidezza incontaminata, distaccata da tutto ciò che è del mondo e mondano. Lo Shabd è il bastone di sostegno sia durante questa vita sia nella prossima. Con l'esperienza della trascendenza oltre i confini del corpo, un discepolo diventa impavido della morte e quando finisce il

periodo assegnato dell'esistenza mondana, si sbarazza una volta per tutte delle spire mortali della carne con la stessa facilità e gioia con cui si libera dei vestiti vecchi e logori. È affrancato dal ciclo delle nascite e morti, va apertamente e onorevolmente alla Casa in cielo.

La pratica e la comunione con la Parola apportano la luce dei cieli e uno si sente divinamente beato. Procurano una conoscenza intuitiva del sé e di Dio, e il devoto sperimenta nell'intimo la realizzazione totale dell'anima come un unico, comune principio di vita che si estende dappertutto, in lui e attorno a lui, senza alcuna barriera e limitazione di tempo e spazio: infatti tutta la vita è una, dall'eternità all'eternità, indipendentemente dalle numerosissime forme attraverso cui si manifesta. Nel momento in cui uno si eleva nel Senza Tempo, diventa lui stesso senza tempo. In verità, questa è la vera meditazione, la vera devozione che portano al vero amore di Dio e della sua creazione; lo stesso sé si espande e si immerge in quello del suo creatore.

*In comunione con la Parola uno può pervenire allo stato di **Siddha**¹, **Pir**², **Sura**³ o **Nath**⁴;*

*In comunione con la Parola uno può capire i misteri della terra, del **Dhaul**⁵ che la sostiene e dei cieli;*

In comunione con la Parola sono rivelati le regioni terrestri, gli acrocori paradisiaci e gli inferi;

In comunione con la Parola possiamo sfuggire illesi attraverso i portali della Morte;

O Nanak, i suoi devoti vivono nell'estasi perpetua poiché la Parola cancella tutti i peccati e le sofferenze.

In comunione con la Parola si può ottenere i poteri di Shiva, Brahma e Indra;

In comunione con la Parola uno può conquistare la stima di tutti senza riguardo al proprio passato;

In comunione con la Parola si può acquisire la facoltà yogica che rivela del tutto i misteri della vita e del sé;

*In comunione con la Parola uno può percepire il vero significato degli **Shastra**⁶, delle **Smriti** e dei **Veda**⁷;*

¹ Siddha: uomo dotato di poteri soprannaturali.

² Pir: Maestro spirituale fra i musulmani.

³ Sura: dèi.

⁴ Nath: Yoghi, un adepto nello yoga.

⁵ Dhaul: è il toro leggendario, si crede che sostenga la terra e i cieli.

⁶ Shastra: i trattati filosofici degli indù.

⁷ Veda: i libri più antichi del pensiero umano.

O Nanak, i suoi devoti vivono nell'estasi perpetua poiché la Parola cancella tutti i peccati e le sofferenze.

In comunione con la Parola uno diviene la dimora della Verità, della felicità e della vera conoscenza;

In comunione con la Parola si ottiene il frutto delle abluzioni nei sessantotto luoghi di pellegrinaggio;

In comunione con la Parola uno conquista l'onore degli eruditi;

*In comunione con la Parola si perviene allo stato di **Sehaj**⁸;*

O Nanak, i suoi devoti vivono nell'estasi perpetua poiché la Parola cancella tutti i peccati e le sofferenze.

In comunione con la Parola uno diventa la dimora di tutte le virtù.

In comunione con la Parola si diventa uno Sheikh, un Pir e un vero re spirituale;

In comunione con la Parola chi è spiritualmente cieco, trova la via della Realizzazione.

In comunione con la Parola si attraversa l'oceano sconfinato della materia illusoria;

O Nanak, i suoi devoti vivono nell'estasi perpetua poiché la Parola cancella tutti i peccati e le sofferenze.

⁸ Sehaj: questo termine riguarda quello stato in cui viene trasceso il trambusto dei mondi fisico, astrale e causale con il loro ammaliante panorama e si contempla nell'intimo il grande Principio Vitale.

Fattori d'aiuto

Otterrete la vera conoscenza se trascenderete la conoscenza dei sensi. Penetrate nel silenzio interiore e questo silenzio diventa vocale. Con anelito entrate nell'intimo: questo è il messaggio centrale di ogni vero Maestro. Lo vedrete nella vostra casa. Quindi vi prego di contemplare nel vostro cuore con grande desiderio, con il cuore in silenzio, con l'anima in silenzio, senza alcun pensiero di questo mondo o dell'altro. La grazia di Dio discenderà su di voi, lo sguardo si trasformerà in un'apparizione: Egli si rivelerà e voi lo vedrete nell'intimo.

Per favore, ti renderai conto che la causa della nascita umana attuale è il costante pensiero delle attività mondane; per ottenere la liberazione dal ciclo delle nascite e morti, bisogna rivoluzionare lo stesso modo di pensare sostituendolo con pensieri divini. L'amorevole rimembranza del Maestro e la ripetizione dei Nomi servono come fattori utilissimi per ottenere il ritiro delle correnti sensorie dal corpo; allorché ha inizio il processo interiore della contemplazione sulle luci divine, appare l'affascinante Forma radiante del Maestro.

Sedere nella dolce rimembranza del Maestro è esattamente quello che le parole sottintendono, non esiste nessuna tecnica al riguardo. È abbastanza semplice, è necessario un anelito o un sentimento di amore radicato che si crea naturalmente nell'intimo. La solitudine silenziosa di un luogo può essere vantaggiosa alla meditazione. Il servizio all'amato Maestro rappresenta uno dei fattori potenziali che giovano a mondare il ricettacolo di una persona. Inoltre, è un aiuto insostituibile per entrare interiormente, il che è il primo e più importante dovere di un discepolo. Ciò è perseguibile attraverso la grazia del Maestro che a sua volta è sollecitata da parte del discepolo conducendo una vita di amore, servizio e meditazione; tutti sono collegati e correlati fra di loro. Ovunque siate, potete servire al meglio il Maestro e il servizio migliore che lo compiace, è la meditazione sincera. Contano più gli esempi che le parole. È la dedizione migliore ed ha una ricompensa ineguagliabile.

Dovresti cercare di dimenticare del tutto la mente e l'ego. Sono semplicemente la tua insistenza ed il tuo pensiero costante che nutrono l'ego e ti molestano. Sappi che le meditazioni regolari sostituiscono le qualità viziose della mente con quelle virtuose, e gradualmente culminano nel trascendere ambedue la virtù e il vizio. Prosegui placidamente tra il frastuono e la fretta, ricorda quale pace serena ed armonia ti attendono nell'intimo durante le meditazioni. Tale sforzo ti benedirà con gioia profonda e beatitudine. Alimenta la forza dello

spirito che ti protegge in tutte le sfere della vita; non sentirti mai turbato dalle fantasticherie.

Sappi per certo che la vita di un iniziato è pienamente controllata dal misericordioso Potere del Maestro per il suo progresso spirituale. Coloro che gradiscono meditare con regolarità e sviluppano un senso acuto di abnegazione abbandonando la propria volontà a quella divina del Maestro, godono beatitudine perpetua e armonia. Qualunque cosa ti succeda, è una benedizione mascherata e dovrebbe essere accettata con letizia. *Evita la fretta e l'ansia.* Invece impara semplicemente a fare una cosa per volta e anche questa con attenzione concentrata, con devozione. Tutta la beatitudine e la gioia giacciono nell'attenzione concentrata al centro dell'occhio e se svilupperai questa tecnica, tutta la tua vita cambierà, sarai tinto nel colore della divinità con la grazia del Maestro.

Non soffermarti molto sul tuo carattere personale o sulle impurità della mente, equivale ad autocommiserazione. Per favore riconoscerai che innaffiando una giovane pianta alle radici, la crescita procede nel modo migliore ed essa fiorisce abbondantemente. Il santo Naam è la sicura panacea per i mali della mente. Sebbene essere coscienti dei propri difetti, sia un ottimo indizio, a volte l'apprensione eccessiva genera una morbosità che ostacola il progresso. I contatti coscienti con la divinità nell'intimo rivoluzionano il modo di pensare del discepolo bambino ed egli vede ogni cosa con una percezione più chiara. Chi va piano, va sano e va lontano. Il tuo lavoro consiste nell'essere implicitamente obbediente e umilmente devoto. Sta a lui ricompensarti dei tuoi sforzi. La pazienza è la virtù più nobile, ma è frutto di una lunghissima opera. Impara semplicemente a vivere nel presente e con attenzione completa e devozione. Allena la mente in modo tale che quando devi fare qualunque cosa, non vi sia fretta, costrizione o risentimento da parte tua. Noterai che ti sarà d'aiuto in tutte le sfere della vita, inclusa la meditazione.

La depressione e la disperazione generano cuori egoistici. Se svilupperai un vivo senso di umiltà con abnegazione e sacrificio di sé, godrai più beatitudine e armonia ineffabili. L'umiltà è l'ancora di salvezza dei dilette. L'adorazione dei Santi opera in questo piano fisico tenendo la divinità nascosta dallo sguardo pubblico. Com'è sicuro e sublime lavorare con umiltà per il Maestro attribuendo tutto il merito a lui! Sei personalmente testimone della sacra verità che quando lavori per il Maestro incanalando la grazia divina, vieni ricompensato misericordiosamente. Segui con amore il principio d'oro di attribuire tutto il merito al Potere del Maestro e l'insuccesso alle tue debolezze personali da superare gradualmente. L'ego è un elemento umano, viene annichilito molto

lentamente meditando sulla Corrente Sonora e sulla Luce. A poco a poco comincerà a farsi evidente che sei una bambola nelle mani dei poteri divini e danzi al loro comando. L'abbandono completo al loro volere e gradimento è la strada più sicura e fidata per l'inversione interiore e per il viaggio nei reami di pura beatitudine e di armonia incontaminata.

È del tutto naturale e logico proprio come uno sale in ascensore senza aiuto e senza sforzo, similmente le correnti dell'anima si ritirano al centro dell'occhio. Siedi per gli esercizi con una mente calma. *Trikuti* è nel raggio d'azione della mente. Quando l'attenzione afferra e segue la Corrente Sonora, la mente è inoperosa e fuori uso; in tutti gli altri momenti ottiene il sopravvento. Non devi lottare per restare al centro dell'occhio quando ti ritiri rapidamente. Rilassati semplicemente del tutto, distenditi con gioia e abbandonati al volere divino del Maestro per entrare nell'Aldilà. L'intimo silenzio profondo del cuore accoppiato ad un affanno ardente dell'anima invocherà di più la grazia divina. Fai tacere i pensieri durante la meditazione. Placare l'intelletto è l'ultimo chiodo della bara. Non dovresti desiderare di ottenere una cosa o l'altra, siediti semplicemente alla porta e aspetta. Il silenzio sublime è raggiunto nel modo migliore e con facilità riposando con amore e umiltà nel misericordioso Potere del Maestro affinché ti conceda e ti benedica con qualunque cosa ritenga opportuna. Il potere clemente è incessantemente al tuo fianco, del tutto consapevole dei tuoi sforzi zelanti. Nondimeno quando sei cosciente delle tue azioni, ti frapponi sulla via. Allorché cancellerai con amore te stesso, Egli si manifesterà sotto forma di Luce divina e di santa Corrente Sonora. È come invitare qualcuno a entrare nella stanza e nello stesso tempo bloccare il passaggio mettendosi sulla porta.

Non bisogna presupporre o visualizzare risultati, in quanto seguiranno per conto loro. Non dobbiamo far altro che sedere in amorevole rimembranza, con un costante sguardo fisso tra e dietro le sopracciglia, e ripetere mentalmente i cinque Santi Nomi, senza alcuno sforzo o tensione negli occhi o sulla fronte. La nostra attitudine deve essere di passività poiché l'Artefice è uno e uno solo: il Maestro, il giudice migliore per il tempo, la misura e il modo di ogni passo sul sentiero.

Le pratiche di meditazione devono essere un processo facile, naturale e piacevole in cui sedere per ore prolungate. Dunque, per favore, cerca di evitare queste crisi di fede che distraggono i pensieri dal Sentiero finché non sei progredito a sufficienza e non ti sei rafforzato nell'intimo per diventare immune a tali impulsi inutili e per riuscire a irradiare pensieri amorevoli. È un periodo in cui occorre essere molto vigili; per favore prosegui con fede e regolarità. Il

Potere del Maestro è su di te accordando tutto l'aiuto possibile.

Ebbene quando sedete in meditazione, dimenticate il mondo e lasciate che solo il Guru rimanga davanti a voi e voi davanti a lui: non vi dovrebbe essere altro. Quando i nostri fratelli musulmani siedono in preghiera, stendono una stuoia per ricordarsi che non v'è nulla tra Dio e il devoto. Sedete in questo modo e non sarete nemmeno consapevoli che vi state ritirando: ecco come realizzare veramente Dio, come attraversare l'Oceano della vita.

Alcuni riescono ad eseguire bene le discipline spirituali nel modo prescritto in un breve periodo, altri no per mancanza di controllo cosciente della mente e delle facoltà esteriori. Ecco perché si sottolinea sempre di eliminare tutti gli aspetti e le abitudini indesiderabili e di sostituirli con le opposte virtù nobilitanti: per questo è vincolante il mantenimento del diario mensile dell'introspezione. Quanto più progredite nella formazione dell'uomo, tanto più la mente e i sensi verranno sotto il vostro controllo cosciente. Quanto più cercherai di sradicare le debolezze in te e farai con amore il Simran, il Dhyan e il Bhajan, tanto più consistente sarà l'esperienza interiore. La purezza di vita è essenziale per avere meditazioni proficue. Quando la mente non ha bisogno di null'altro ad eccezione del Maestro, che è sempre nell'intimo, questi discosta il velo e appare. Dunque bisogna sviluppare un desiderio intenso per lui, che si risveglia con la meditazione e con la sua dolce rimembranza nel cuore in modo da escludere tutte le altre cose.

Regolarità

Essere iniziati non è sufficiente. Uno deve consacrarsi con regolarità alla meditazione e progredire giorno per giorno. La mancanza di progresso spirituale e la lontananza dal contatto interiore in cui tale progresso si nutre, tendono a determinare un'attitudine negativa soggetta a influssi avversi.

Hazur Baba Sawan Singh Ji disse: "Non importa in quali circostanze si trovi e quali nuovi problemi affronti, un devoto non deve trascurare il Bhajan. Può dedicarvi soltanto quindici minuti o anche cinque minuti, ma dovrebbe farlo senza interruzione alcuna". Le meditazioni spirituali sono il cibo dell'anima e non bisogna tralasciarle. Rimandare di un giorno significa ritardare in modo considerevole il tuo progresso. Quindi, per favore, esegui queste pratiche con fede, regolarità e dolcezza. Servono come primo passo per innalzare l'anima oltre il corpo, nell'intimo alla Forma radiante del Maestro che ti guiderà e ti eleverà passo passo fintantoché non raggiungerai la meta. Noterai la differenza tra i riti eseguiti sotto il dominio del corpo e dei sensi, e quelli che ti

permettono di trascendere la coscienza corporea.

Il patrimonio spirituale ha una notevole importanza per il progresso interiore di ognuno, tuttavia gli sforzi sinceri e persistenti sotto la guida protettiva del Maestro vivente non sono mai vani e, a tempo debito, daranno frutti molteplici e abbondanti. Sappi per certo che si annota ogni cosa dietro il velo e il misericordioso Potere del Maestro è del tutto consapevole delle tue intime aspirazioni. Ogni particella accumulata per la disciplina spirituale conta in modo encomiabile per il progresso interiore. Il risultato globale della tua devozione produrrà ottimi risultati a tempo debito e al momento giusto con la grazia del Maestro.

Dovreste sempre affrettarvi sulla santa Via incuranti dei guadagni o delle perdite terrene. Dopo tutto riconoscerete che bisogna abbandonare ogni cosa nell'ora finale della morte: solo il santo Naam ci accompagnerà nell'Aldilà. Conoscete benissimo l'importanza suprema delle meditazioni regolari. Quanto più vi sviluppate mentre vivete qua, tanto più percorrete il viaggio interiore nell'Aldilà. Sappiate con certezza che siete in questo mondo mortale solo per godere la rara beatitudine del santo Naam. Dio e il Maestro (Dio nell'uomo) prima, tutto il resto è secondario.

Cerca di fare una cosa per volta. Se eserciti la disciplina in tutti gli affari, il progresso non risentirà delle altre responsabilità, pur numerose che siano. Cerca di consacrare ore con regolarità, imperturbato da qualsiasi pensiero concernente le cose materiali. La competenza esige sforzi continui e zelanti.

Quando Egli vi dà qualcosa, accrescetela tramite le meditazioni giornaliere. Questo non ci garba e diciamo di non avere tempo, ma ricordate che sarete voi stessi a morire, nessun altro lo farà per voi.

Si dice che chi non pratica il Bhajan, non sarà mai libero dalla sofferenza: l'indolenza lo tormenterà sempre. È sempre pigro. Quando subentra questo temporeggiamento? Mentre per il lavoro mondano egli presta tutta la sua attenzione, allorché serve il Naam, dorme. Per gratificare i sensi è del tutto desto e disposto, anche a mezzanotte, ma per il Bhajan... "non ora, vedremo domani". Ciò è dovuto soprattutto alla sua associazione continua coi godimenti esterni, è incline ad essi. Ha fatto poco o niente Bhajan per parlarne; non ha bevuto tanto a fondo il suo dolce nettare per poterne gioire e quindi si sente riluttante. Con l'indolenza chi ha tempo non aspetti tempo: "Non ora, aspettiamo un po' ... lo faremo stanotte, no, domattina... finiamo questo lavoro e poi... ". Il tragico risultato? Se rimandate di un momento, quello successivo che uno immagina sarà più opportuno, non verrà mai. Se uno s'impigrisce, allora l'indolenza indurrà al sonno.

Se la meditazione non è proficua, come farete a conoscere ciò che v'è nell'intimo? Anche quando durante l'iniziazione si vede interiormente qualcosa attraverso la misericordia del Maestro, uno incomincerà tuttavia a pensare che si trattava solo di immaginazione. Ecco come ci raggira la mente col risultato che l'anima retrocede verso i godimenti e disperde la propria attenzione.

Qualunque sia il problema, per quanto sia preoccupato dei doveri terreni, il discepolo deve trovare tempo, magari anche poco, ogni giorno per il Bhajan. Solo mantenendo il legame con lo Shabd, si può conseguire qualcosa e, una volta che il discepolo abbia rafforzato tale legame con la pratica costante, la musica interiore fluisce senza posa in tutte le ore del giorno. Diviene un'eterna chiamata squillante, che lo invita nell'intimo e lo eleva abilmente come un vestito di seta dalle spine dei desideri terreni.

Avvantaggiatevi pienamente dalla meditazione e accrescete tale beneficio giorno dopo giorno. Quanto più l'accrescete tanto più vi accostate alla meta. Se negate, verrà il giorno in cui sarete in preda al rimpianto per l'opportunità perduta. È un atto semplicissimo e l'esibizione di rispetto esteriore non servirà nulla. Imparate ad ubbidire implicitamente: in breve, questo è il segreto.

Prendete nuove abitudini

La mente come il fuoco è un ottimo servo, ma un cattivo padrone. Possiede uno dei migliori attributi che si possano utilizzare per il beneficio spirituale. Gradisce diventare abitudinaria, se per alcuni giorni voi fate alcune azioni con regolarità a un'ora prestabilita, noterete che si contrae un'abitudine e la mente trova diletto nel fare automaticamente la stessa cosa. Pertanto, quando per qualche tempo meditate regolarmente ad ore prestabilite, ossia quando l'anima è volta alle pratiche spirituali, osserverete che la mente, la quale rifugge dall'inversione, poi la gradirà con la grazia del Maestro. Le manifestazioni divine concesse dal Maestro sono incantevoli in modo superlativo per estasiare la mente allorché tralascerà i propri attributi negativi.

Fate crescere in voi la tenacia della regolarità. Un esercito senza comandante finirà nel caos, pertanto dobbiamo organizzare la nostra vita con regolarità. Se siete impiegati da qualche parte, vi andate quotidianamente al momento giusto senza alcun incomodo: per la meditazione dovremmo avere la stessa attitudine e sedere ogni giorno all'ora stabilita. Tristemente noi andiamo alla deriva: talvolta meditiamo, talvolta no. Se fossimo davvero regolari, noteremmo che se per caso passasse un giorno senza aver meditato, ci sentiremmo a disagio come se avessimo perso qualcosa. Se possibile, in casa ci dovrebbe essere una stanza

adibita solo al ricordo di Dio: vi accorgete che l'atmosfera stessa di quella stanza ve lo farà ricordare.

Le primissime ore del mattino sono le più adatte per meditare, giacché tutti i pensieri si placano durante il riposo notturno e il cibo è stato digerito.

Alzatevi presto ogni giorno e meditate.

*Alzati prima dell'alba e ripeti il Naam;
O Nanak, tutti gli effetti negativi saranno mitigati.*

Il mattino presto è il periodo più proficuo per la meditazione.

*Si consegue l'unità suprema del pensiero sul vero Naam nelle ore d'ambrosia
prima dell'alba.*

Dunque, alzatevi presto e scuotetevi di dosso ogni senso di indolenza. Ricordatelo anche quando vi sdraiate, persino la notte o mentre riposare. Andate a dormire con lo stesso pensiero sì che il suo ricordo sarà il battito stesso del vostro polso. Quando vi alzate il mattino, siate desti: fate un bagno o svegliatevi in un modo o nell'altro, ma siate ben desti quando vi sedete per meditare. Con queste abitudini la vostra meditazione continuerà pure nel sonno e anche quando vi sveglierete, avrete quell'attitudine contemplativa per tutta la giornata.

La pacifica solitudine di un luogo può essere vantaggiosa alla meditazione. Il servizio per l'amato Maestro è uno dei possibili fattori che contribuisce a mondare il ricettacolo di un discepolo e aiuta ad andare nell'intimo. Andare nell'intimo è la parte più importante dei sacri insegnamenti ed è possibile solo con la grazia del Maestro, che a sua volta è sollecitata da una vita d'amore, di servizio e di meditazione. Quindi le due cose sono collegate e correlate.

Nessuno ti è più vicino del Maestro. Non c'è bisogno di correre sulle montagne, benché un ambiente quieto sia invero d'aiuto per meditare pacificamente. Se il luogo dove abiti è rumoroso, trova magari un monastero o una chiesa vicini per avere più pace, quiete e prolungare le tue meditazioni.

In futuro dovremmo imparare una lezione e non rovinare la purezza dell'ambiente con azioni peccaminose: specialmente quei luoghi consacrati alla meditazione. Swami Vivekananda diceva che Dio ci perdonerà se ci pentiamo dei peccati commessi nei luoghi mondani, ma non perdonerà mai i peccati compiuti nei luoghi sacri. Quando andate in un luogo sacro, mantenete i pensieri puri e diretti solo a Dio.

La Luce e il Suono sono così efficaci che la mente si placherà se prestiamo

loro attenzione in modo completo. Puoi dire qualche preghiera prima della meditazione per creare un'aura che ti racchiuda, e con grande gioia sentirai la presenza del Maestro. Per favore, ricorda che la mente di per sé è inerte e trae vita dallo spirito, che diviene calmo quando è in sintonia con le manifestazioni interiori.

L'importanza del proprio passato spirituale

L'evoluzione spirituale è personale e ognuno porta con sé il proprio passato sotto la guida protettiva del Maestro vivente. La serietà, l'amore e la devozione che una persona consacra alle pratiche spirituali, dipendono dal passato. I tesori divini sono per tutti, ricchi o poveri. L'amorevole aiuto del Maestro accelera il progresso.

La natura e la dimensione della nostra crescita o avanzamento spirituale al di là della decima porta sono determinati dalle vite passate? Sì, sotto un certo aspetto. L'uomo è in formazione, chi ha superato la prima classe otterrà l'ammissione a quella successiva. Chi è appena stato posto sulla via, avrà bisogno di tempo. Ad ogni modo, non esiste una regola rigida e inflessibile al riguardo. Chi è stato posto sulla via e dedica regolarmente tempo alla meditazione con piena fede, progredisce di più rispetto a una persona con un passato diverso che non è regolare in meditazione.

È scorretto pensare che non si possa progredire spiritualmente per almeno cinque anni. Coloro che non sono pronti, non sono condotti dal misericordioso Maestro vivente né sono iniziati nei Misteri dell'Aldilà. Chi è iniziato, ottiene un'esperienza di Luce e Suono; ad ogni modo, il progresso varia invero secondo il passato e per questo alcuni progrediscono rapidamente, altri restano indietro ma c'è una speranza sicura per tutti. È un programma semplice, tuttavia arduo che è assai facilitato dalla grazia del Maestro. Anche se Egli dà poco all'inizio, c'è speranza per molto di più; qualunque cosa dia, proteggetela con la vostra vita.

L'elemento tempo per lo sviluppo

Una volta che uno incontra un Satguru competente, apprende la via interiore completa e si lancia nel viaggio spirituale, diceva Baba Ji. A quel punto è la liquidazione del dare e avere a limitare la sua ascesa. L'anima non è allora abbastanza pura per afferrare lo Shabd divino

e deve prima liberarsi da tutte le reazioni karmiche. Il Satguru la affranca dalle catene dei karma in questa stessa vita così da salvaguardarla contro la necessità di nascite future per il loro rimborso.

Non essere scettico sul tuo limitato progresso interiore, ma cerca di diventare più accurato e coscienzioso. L'anelito interiore dell'anima e l'intensa devozione amorevole benedicono il discepolo bambino con meditazioni proficue. Crescerai gradualmente a tempo debito.

Non ci dovrebbe essere da parte tua nessun tentativo di avere una cosa o l'altra. Siedi semplicemente con un'attitudine di umile supplica, con piena confidenza nella competenza del Maestro affinché ti conceda quel che è nel miglior interesse al momento. Spetta a lui dare e non a noi richiedere.

La materia e la mente sono soggette a cambiare, però non esiste mutamento nello spirito. La mente non è una cosa tale da poter spegnere e accendere a volontà. Non è possibile distoglierla dalla sua routine, nonostante gli sforzi migliori, in un giorno, un mese o un anno: è la lotta di una vita. Coloro che hanno condotto o si sono impegnati in questa lotta, capiscono che cosa significa. Osservate la grossolanità della mente. È figlio, figlia, moglie, marito, genitore, ricchezza e proprietà, attaccamento, avidità, lussuria, ira, superbia e che cosa non è. Si attacca al montò esterno con funi, corde doppie, triple e multiple. È stata trattenuta da queste catene al punto da non provarne più fastidio. Per l'uccello in gabbia la cattività è il corso normale della vita.

Non dovresti essere scettico riguardo al tuo progresso interiore giacché tale attitudine lo intralcia. Per favore, sii certo che ogni cosa viene registrata attentamente dietro il velo e tutti gli onesti sforzi sinceri vanno a tuo credito spiritualmente. Il pensiero è la nota di chiave del successo. Il modo di pensare dell'iniziato cambia gradualmente quando sente la protezione totale e la Guida del Potere del Maestro in tutte le sfere della vita. Ogni cosa che ti viene nell'ordinamento divino, è immancabilmente giusta per il tuo progresso spirituale.

Pazienza e perseveranza

Il segreto per avere buon esito sulla Via è pratica, più pratica e ancora più pratica. Il tuo rammarico per il continuo vagare della mente durante gli esercizi è quello di quasi tutti coloro che praticano agli stadi iniziali. La mente si compiace di errare ampiamente e non gradisce abbandonare la propria libertà fintantoché, in luogo dei suoi godimenti attuali, non consegue un diletto superiore. Tuttavia la pratica costante la costringerà a tralasciare le abitudini

precedenti.

Da notare, possedere competenza sul Sentiero sembra semplice e facile, nondimeno sono richieste tanta perseveranza e fermezza. Devi semplicemente custodire un silenzio riverente nell'intimo per godere appieno i frutti della Grazia divina, che si manifesterà con grande profusione. Per favore, nota che se chiami alla porta di un ricco e aspetti in continuazione per alcuni giorni, prima o poi ti chiederà di sicuro lo scopo delle tue richieste quotidiane. Non è che un esempio mondano: se aspetti mentalmente alla porta celestiale della Divinità con accuratezza, risoluta pazienza e umiltà completa, non pensi che risponderà alle tue suppliche? Lo farà di certo. Aspetta solo con pazienza e guarda nell'intimo.

Così voglio che percorriate il Sentiero con fede e fiducia complete nel Maestro e, sopra ogni altra cosa, siate grati per esser stati accettati per l'iniziazione nell'attuale età difficile. Perseverate, perseverate e perseverate ancora. La perseveranza unita alla fede completa nel misericordioso Potere del Maestro operante dall'alto, rimuoveranno un giorno tutti gli ostacoli e raggiungerete la vostra cara meta.

Il fattore tempo, la pazienza e la perseveranza sono una necessità, non accadrà in un giorno.

Simran

Il Simran dei nomi fondamentali di Dio ha un ascendente inevitabile sulla mente. Conduce al Dhyān rendendo lo spirito immemore del mondo e degli oggetti mondani. In meditazione non rimane nulla eccetto il Simran concentrato e dal grande, profondo silenzio del cuore (lo *Hriday Kamal* dei Santi, cioè il suolo divino dietro le sopracciglia) erompe una Corrente Sonora incessante. Essa aiuta ad innalzare lo spirito provocando il ritiro dal corpo (ovviamente senza spezzare la corda d'argento) e a guidarlo nel viaggio attraverso i vari reami superiori. La forma luminosa del Maestro rimane sempre con lo spirito per soccorrerlo e indirizzarlo ad ogni passo. Questo Principio sonoro è il legame di connessione tra Dio e l'Uomo; in questo modo si stabilisce un vincolo, una relazione indissolubile tra il Creatore e la sua creazione.

La ripetizione a tratti dei nomi ha un significato come summenzionato. È una salvaguardia contro i fattori avversi e d'ostacolo che assediano il Sentiero, e aiuta il ritiro delle correnti sensorie del corpo al centro dell'occhio senza alcuno sforzo da parte del discepolo bambino. L'attenzione dovrebbe essere fissata in

modo penetrante nel mezzo di quel che vedi davanti a te. Se la ripetizione mentale dei nomi verrà eseguita in modo costante, l'attenzione sarà focalizzata. Fissa lo sguardo in modo persistente ed esegui la ripetizione a tratti semplicemente per premunirti contro qualunque effetto negativo e per aiutare il processo di ritiro dal corpo.

I nomi fondamentali di Dio hanno il potere di dissipare le forze delle tenebre che magari assalgono uno spirito nel viaggio ascendente. Il Simran di questi nomi giova all'anima sia nel piano fisico sia su quello sovrafisico, uno dopo l'altro. Quindi è imperativo ripetere il Simran di quei nomi secondo l'ingiunzione dell'Anima Maestra, poiché sono caricati con un potere spirituale tremendo che gli agenti negativi sopportano a stento e da cui si dileguano come da un incantatore. Immortali e perenni come sono queste parole del Maestro, concedono la vita eterna all'anima in cui attecchiscono e mettono radici.

Le sacre parole caricate portano l'impulso di vita del Maestro e la loro ripetizione con fede profonda e sincera devozione nutre l'anima con graduale coscienza e lascia su di essa impressioni indelebili. Anche se non riesci a vedere nulla durante la meditazione, dovresti ricorrere al Simran fedele che sarà come dissodare il suolo per prepararlo all'eccezionale raccolto della Spiritualità. Sarà innaffiato bene con la clemenza misericordiosa del Maestro e il santo seme dell'iniziazione darà frutti a tempo debito. Non appena la mente incomincia ad andare a zonzo, bloccala con il Simran (ripetizione). Sii forte nel Simran; sopprimerà tutte le difficoltà; diventerai coraggioso e impavido. Vedrai nell'intimo così tanti fiumi, montagne: le attraverserai sorvolandole. Il Simran ti consentirà di sorvolarle.

Il ritiro: trascendere la coscienza fisica

L'ABC ha inizio laddove finiscono tutte le filosofie. Si tratta di vedere, di trascendere la coscienza fisica, di sperimentare il proprio sé. La meta più alta è di elevarsi nella coscienza di Dio e avverrà solo quando conoscerete il vostro sé, chi siete. Voi non siete il corpo umano, dimorate nel corpo, il massimo gradino di tutta la creazione. Dobbiamo farne l'uso migliore e cioè imparare a trascenderlo. Per questo scopo i Maestri ci esortano sempre ad innalzarci al di sopra della coscienza fisica. "Imparate a morire affinché possiate cominciare a vivere". Se farete questo, godrete una vista che vi permetterà di vedere correttamente, ogni cosa apparirà nella giusta prospettiva. Ecco perché tutti i Maestri hanno detto: "Conosci te stesso".

Il ritiro delle correnti sensorie dal corpo con l'aiuto della ripetizione dei nomi

caricati o l'ascolto della santa Corrente Sonora proveniente dal lato destro è l'aspetto caratteristico normale della meditazione. Si può capire con maggior chiarezza: supponete vi sia una casa con cento scalini, non potete salire fino in cima anche se arrivate al novantanovesimo. Siete sotto il tetto, non sopra. Come vi avvicinate alla cima, vedete sempre più luce. Parimenti, il ritiro delle correnti sensorie fino al centro dell'occhio richiede la completa sospensione delle facoltà estroflesse e la concentrazione di tutta l'attenzione al centro tra e dietro le sopracciglia. Intraprendete questo sacro processo con uno sforzo senza sforzo. Se sarete del tutto focalizzati nell'intimo al centro dell'occhio senza osservare il processo di ritiro, noterete che vi innalzerete con poco o nessuno sforzo da parte vostra, senza alcun sentimento; è proprio come togliere un capello dal burro. Quando vi siete ritirati del tutto o anche parzialmente, guardate nel mezzo di quel che vi sta di fronte e placate l'intelletto: in quel momento la visione interiore si aprirà.

Se eseguite le pratiche con accuratezza, trascendete la coscienza fisica. Voi non siete il corpo. Incomincerete ad avere esperienze dell'Aldilà, dovrete lasciare il corpo. Questo destino attende tutti e non esiste eccezione alla regola, con tutto ciò temiamo la morte. La morte è solo un cambiamento, come il sole tramonta da un lato e sorge dall'altro. Similmente, lasciamo questo mondo fisico ed entriamo nell'Aldilà. È una questione pratica, e se qualcuno ve ne dà una dimostrazione, dovete svilupparla giorno dopo giorno.

Se avrete solo quell'angolo di visuale innalzandovi al di sopra della coscienza fisica, sarete sempre coscienti del fatto che questa non è la vostra casa. La Casa dell'anima è la Casa del Padre. Siamo fortunati ad avere il corpo umano in cui possiamo tornare alla Casa del nostro vero Padre, ciò non è possibile negli ordini inferiori della creazione. L'uomo che impara a morire, a lasciare il corpo a volontà, ottiene la vita eterna, non ritorna mai. Tutta la gloria e la bellezza giacciono dentro di voi. I piani astrali sono più belli di quello fisico. Il piano causale è ancor più bello e quello spirituale ha una meraviglia insuperabile. Chi ha esperienza dell'Aldilà, vorrà ovviamente ritornarci, ma è vincolato. Anche i Maestri svolgono il loro ruolo, vogliono tornare ma hanno ordine di restare, devono continuare la loro missione.

Quando trascendete la coscienza fisica in meditazione, il corpo ottiene completo riposo e la vostra consapevolezza aumenta. Quando ritornate nel corpo, esso si ricarica e acquisisce nuove prospettive di vita.

Siete fortunati che vi è stato insegnato come prendere la croce giornalmente per trascendere la coscienza fisica e rinascere nel Regno di Dio che è dentro di voi. Imparate a restare più a lungo nell'Aldilà e a godere la beatitudine del

Regno di Dio dentro di voi.

Guru Dev: la Forma radiante del Maestro

Quando la mente è stata posta sotto controllo, non dubita e non vaga più, “allora appare interiormente la Forma radiante del Maestro, la quale non differisce dalla forma fisica. È come il riflesso in uno specchio nitido; finché il vetro non è pulito, non riflette nulla”. La mente è, infatti, un vetro che quando macchiato dal sudiciume degli attaccamenti mondani, ottenebra e nasconde ogni cosa però nel momento in cui viene pulito, riflette in sé l’Universo.

Il termine *Guru Dev* significa forma luminosa del Maestro, libera e di gran lunga superiore al corpo fisico; lo spirito la percepisce realmente con la sottile Luce interiore. Allorché lo spirito giunge a faccia a faccia con il Maestro astrale, tutti i dubbi svaniscono, tutte le fatiche ottengono il coronamento perfetto: il *summum bonum* della vita.

Questa forma sottile, liberata dalla forma fisica del Guru, è definita *Guru Dev*. Brilla di luce propria che si estende per chilometri e chilometri. Il Satguru o Maestro di Verità è il Potere della Verità o Dio attraverso cui opera sia il Guru sia il *Guru Dev*. Con le radici saldamente impresse in *Sat* o Verità, trae ispirazione direttamente dall’eterna e immutabile permanenza, *Sat*; ne deriva il termine *Satguru*.

Il *Guru Dev* incontra e saluta lo spirito non appena oltrepassa il confine tra il fisico e le regioni sottili passando attraverso le stelle, il sole e la luna espressi nei Veda come *Devian* e *Pitrian Narg* (Sentieri). Questa forma astrale è esattamente come la forma fisica del Maestro ma molto più bella, luminosa e magnetica. Guru Nanak si riferisce a questo sentiero illuminato nei seguenti termini:

*La Forma luminosa del Maestro è meravigliosamente estasiante e affascinante.
Solo un perfetto Maestro può manifestarla ad uno spirito.*

Questa forma splendente del Maestro accompagna sempre uno spirito nei vari piani che si concludono con Sach Khand o la Casa della Verità. Quando la sua forma luminosa discende al centro degli occhi, un devoto non deve più lottare. Metà del suo successo è stato raggiunto e da quel momento la forma astrale del Maestro assume l’incarico con piena responsabilità di guidare lo spirito alla destinazione finale. Perfino i Santi adorano questa forma e ne traggono una gioia estatica.

La manifestazione di *Guru Dev* dipende puramente dalla grazia di Dio e dai

propri meriti speciali nel progresso sul sentiero spirituale.

Mentre si è impegnati nel Simran, non c'è alcuna necessità di immaginare o di visualizzare la Forma del Maestro. Qualunque tentativo del genere è probabile che disperda l'attenzione. Inoltre c'è un altro pericolo: la forma che evocate, sarà una simulazione, una proiezione della vostra mente, e non la realtà. Quando uno è iniziato, il Maestro risiede continuamente in lui. Ciò che è dentro, appare automaticamente allorché vi ritirate completamente, sebbene richieda tempo adattarsi alle nuove circostanze, prima sconosciute. Dio si manifesta da sé più pienamente in qualche forma umana tramite cui opera senza alcuna visualizzazione. È veramente un giorno felice per l'iniziato incontrare nell'intimo il Maestro radiante. L'ingiunzione del Maestro di meditare con regolarità e l'enfasi sulla necessità di condurre una vita di amore e purezza, sono intese a sgombrare gli ostacoli dalla via per gli iniziati. Non sono soltanto i loro sforzi che li porteranno ad avere successo in questo arduo lavoro, bensì l'abbandono amorevole e volenteroso, la fedele serenità con cui siedono e obbediscono ai comandamenti.

Allorché l'anima conquista l'accesso alla Forma radiante del Maestro, il suo lavoro più importante è terminato, il resto è una questione di tempo. Il Satguru può portarla direttamente nei piani più alti, ma compie il progresso gradualmente altrimenti, come fu il caso di un pandit insistente, il trauma e lo sforzo sarebbero troppo grandi. Quando vi unite al Maestro nell'intimo, siete in grado di percepire tutte le cose, dall'inizio all'eternità. Il Maestro parla con il discepolo a faccia a faccia in tutti i piani e lo consiglia con saggezza nei momenti di bisogno.

Un discepolo non dovrebbe mai essere pago finché non si mette in contatto col Maestro interiore, a faccia a faccia, nella sua forma luminosa, e non parla con lui come si fa ordinariamente all'esterno. Dovresti raccogliere tutti i pensieri per raggiungere questo scopo il più presto possibile, poiché solo allora tutte le preoccupazioni avranno fine.

Difficoltà in meditazione

DOMANDA: Perché è così difficile ascoltare lo Shabd?

IL MAESTRO: Lo Shabd riverbera in tutti gli universi visibili e invisibili. L'anima umana e lo Shabd sacro sono della stessa Essenza divina. Coloro che sviluppano la Coscienza interiore con meditazioni regolari, fedeli e accurate, ascoltano questa Melodia celestiale ogniquale volta desiderano. I novizi hanno

qualche problema nel focalizzare l'attenzione al centro dell'occhio e nel controllare attentamente le vibrazioni e i pensieri. Inoltre, chi parla molto e spreca la propria energia preziosa in conversazioni futili e sconclusionate, non può sentire questa melodia celestiale. La devozione interiore e l'attenzione concentrata concedono questo ascolto estatico. La pratica intrapresa con perseveranza e costanza invoca la grazia divina e l'iniziato ascolta il sacro *Shabd Dhun*.

L'attenzione dispersa dell'iniziato non gli permette di sentire la santa Corrente sonora. Per giunta, si frappongono sulla Via l'opprimente attaccamento ai piaceri mondani e all'appagamento sensuale. Il Maestro vivente è l'Amore personificato e, come tale, l'affettuosa devozione per lui è il fattore che più facilita il miglior contatto interiore con l'udibile Corrente di Vita. Più propriamente, la tendenza della mente umana è che non gradisce essere incatenata e dunque richiede l'osservanza della disciplina per avere un contatto interiore cosciente con la melodia celestiale. Fin dall'inizio è davvero difficile, eppure con la pratica regolare, quando si sperimenta la beatitudine interiore con la grazia del Maestro, l'anima prova un'affinità innata con la Corrente sonora.

DOMANDA: Perché uno trasalascia di praticare lo Shabd quando è così tanto essenziale per il progresso spirituale?

IL MAESTRO: La mente umana è foggata in modo tale dalla Provvidenza da rifuggire il silenzio e la calma nel suo centro, dietro gli occhi. È un agente del Potere Negativo attaccato ad ogni anima umana e si diletta nell'esteriorità, non ama l'introversione. Inoltre, è appassionata dei piaceri sensuali da cui è difficile astenersi. La protezione misericordiosa del Maestro vivente concede il contatto cosciente di questa melodia celestiale, tuttavia i satsanghi non prestano la dovuta attenzione a questo importantissimo aspetto della disciplina spirituale. Si può aggiungere che i diletti assorti nel perseguimento dei piaceri grossolani della carne e della materia intraprendono raramente il santo Sentiero. Se per caso accade che qualcuno sia condotto dal Maestro e riceva l'iniziazione a causa di qualche evoluzione karmica passata, non gradisce la disciplina spirituale. Il corpo umano è proprio come un apparecchio radioricevente in cui si captano le melodie divine. Il Maestro vivente può riparare la nostra radio guasta, darci la manopola e la lunghezza d'onda con cui sentire la Canzone celestiale. La regolarità e la costanza accoppiate all'instancabile servizio disinteressato con uno spirito di consacrazione sono i principali fattori d'aiuto per praticare questa disciplina spirituale. La mente ha una serie variabile di trucchi con cui colpire l'iniziato per sottrarlo a questo ascolto. Talvolta si atteggia come un amico e persuade il discepolo con lusinghe presentando gli obblighi di famiglia, eccetera:

lo intrappola nel vincolo dell'attaccamento. Altre volte lotta frontalmente con durezza come un formidabile nemico. Inoltre, le tentazioni dei piaceri mondani tengono la mente continuamente oscillante e titubante. Il solo punto dove può trovare riposo, è al centro dell'occhio, la sede dell'anima. Tralasciare la pratica dello Shabd è una malattia secolare della mente umana per cui la grazia divina del Maestro è più che essenziale.

Ti consiglio di accostarti tenacemente alla meditazione con religiosa regolarità anche se ti senti confuso per gli affari mondani o sopraffatto dalla mente. Per favore, nota che questi sono i trucchi del potere negativo che tiene i diletti intrappolati nella confusione esterna: il risultato è che sprechi tempo prezioso a tua disposizione. Cogli la prima occasione e non rilassare mai la mente mostrando condiscendenza verso la malinconia o la tristezza. Durante questi momenti di pura felicità e armonia la tua anima si carica con gli impulsi divini e si aprono nuovi orizzonti di giusta comprensione con tua grande gioia.

Attualmente ogni anima, a causa della costante associazione con la mente, ha acquisito la tendenza a riversarsi verso il basso e all'esterno attraverso le facoltà esteriori. Per questo non afferra la Corrente Sonora (l'Elisir della Vita) interiore. Una tazza capovolta può rimanere sotto la pioggia per età, ma non penetrerà una sola goccia. Se è sistemata nel modo giusto, si riempirà con uno o due acquazzoni. Per l'anima si tratta esattamente dello stesso caso. Non appena un'Anima Maestra le dà un contatto con la Corrente Sonora donatrice di vita attraverso il ritiro delle correnti sensorie, la tazza di loto dello spirito riceve sempre più acqua dell'Immortalità finché non viene inondato completamente ed è salvo per sempre.

La mente, sapete, è continuamente alla ricerca di piaceri di un tipo o l'altro, ma sono tutti transitori e hanno sempre qualche pungiglione in fondo. Un poeta inglese dice: "La nostra risata più sincera è carica di qualche dolore". Questa mente rinnegata può essere soggiogata solo se in luogo dei piaceri esterni riceve il godimento interiore delle estatiche melodie della Musica divina, la Parola. Quando la mente assapora il dolce Elisir, è distolta dai godimenti mondani e assoggettata: l'anima diviene libera.

Hai menzionato riguardo ai diari introspettivi che quando gli altri progrediscono sulla Via, perché non dovrebbe essere lo stesso nel tuo caso? La meditazione è una faccenda di amore e devozione; serve per pulire il recipiente da tutto il sudiciume interno. Pensieri scortesi, tentazioni di vendetta, orgoglio di cultura e conoscenza, dubbi latenti e scetticismo, mancanza di fede in Dio e in lui sono alcune barriere formidabili che si frappongono sulla Via e impediscono alla sua grazia e benedizione di fluire. La meditazione eseguita in un modo

accurato e con regolarità, dedicando il tempo giusto con amore e devozione, porta buoni risultati e in abbondanza.

Quali sono le onde che oscillano nell'oceano della mente? Solo dagli occhi entrano nel nostro essere l'ottantatré per cento di tutte le impressioni e il quattordici per cento attraverso le orecchie. Il rimanente tre per cento penetra tramite gli altri sensi. Queste impressioni sono così acute che si presentano perpetuamente ad un ritmo serrato; dunque la nostra prima lezione è di imparare a controllare i sensi. Solo quando i sensi sono sotto controllo, la mente è tranquilla. Quando la mente è calma, anche l'intelletto si acquieta e l'anima può mettersi in contatto con la Superanima. Se fate tre buchi in un contenitore, lo riempite di acqua fangosa e poi soffiate l'aria attraverso questi tre buchi, vedrete che l'acqua si agiterà e farà bollicine. Ma se mettete un po' di allume nell'acqua, diventerà cristallina e calma. Pertanto l'allume del Naam eliminerà totalmente la sporcizia di nascite e nascite.

Sotto l'influsso dei sensi è difficilissimo raggiungere il *gaggan* (la sede dell'anima nel corpo) o trascendere la coscienza fisica. Se un uomo nutre un forte desiderio, diciamo quello della lussuria, esteriormente la gente può considerarlo una grande anima, tuttavia nell'intimo danza con la melodia di quel desiderio. Apparentemente impressiona la gente in molti modi, ma nell'intimo sta scavando più profondamente quella stessa fossa in cui è caduto. Direttamente o indirettamente è allontanato dalla Verità e qualsiasi cosa abbia imparato, è divenuta insignificante o vuota. Ebbene, ripeto con umiltà che diventare un essere umano è difficilissimo mentre non è difficile realizzare il Signore. Ma l'attenzione deve persuadere la mente a lasciare i sensi e a divenire esperta nella scienza dell'innalzamento nell'Aldilà. Quando i sensi sono sottomessi, i cinque nemici non attaccano. I cinque nemici sono la lussuria, l'ira, l'avidità, l'attaccamento e l'ego. Inoltre, se i dieci sensi sono sotto controllo, la Luce si manifesta in quell'anima. La Luce di Dio si manifesterà pienamente nel corpo che ha controllato completamente i cinque sensi grossolani e sottili.

L'ira e la lussuria sono due forze potentissime, dominano ogni cosa. Se l'attenzione si sofferma sulla lussuria, l'anima cade molto in basso; con l'ira si dilata l'ego. L'anima non si mette in contatto con il Naam finché non si ritira nell'intimo e trascende i sensi. La nostra attenzione è divenuta piuttosto come un'immagine della mente. Vogliamo godere tutte le cose basse, mondane e al tempo stesso affermiamo di desiderare il bene più alto, il Nettare della Vita! È tutto sbagliato! Dove pensiamo di arrivare? Fate una cosa per volta; ma non illudetevi. Un Santo dice: "Dove c'è il Naam, non c'è *kam* (lussuria) – dove c'è *kam*, non c'è il Naam: la luce e le tenebre non possono coesistere".

Sprechiamo la maggior parte del tempo prezioso indulgendo alla gelosia, all'ego, alla maldicenza, alle critiche, alla calunnia, alla possessività, eccetera. Ci sono altre trappole degradanti, ma ricordate che la lussuria e l'ira sono le più potenti; un'anima sotto la loro influenza non può mai andare molto lontano interiormente poiché non c'è tranquillità, serenità o unità. Chi è libero dalla lussuria e dall'ira, è l'immagine di Dio. Pensate, il più semplice sguardo di una tale persona calma la mente e le cose indesiderabili non fanno più presa per un momento. Le parole pronunciate da questa rara personalità sono cariche della sua tranquillità interiore tanto che financo gli uomini che le ascoltano, godono una quiete serena. Quando l'aria passa vicino al ghiaccio, apporta una frescura ristoratrice; l'aria che passa vicino al fuoco, dà calore. Dunque, qualunque sia la condizione interiore di una persona (di ira, di lussuria o di dolce tranquillità), le sue parole saranno caricate di quell'atmosfera. Un uomo parla dall'abbondanza del proprio cuore.

Ognuno, sia letterato sia illetterato, è intrappolato da questi due aspetti assai lesivi. Vi è stato chiesto forse un migliaio di volte di comprendere appieno questo, e ancora non vi rendete conto del pericolo. Tuttora, quando la mente suggerisce qualcosa, dite: "Sì, signore, qualunque cosa ordini". Il Guru e Dio sono messi da parte molto facilmente e velocemente. Pochissime persone vogliono ammettere i propri errori e in queste condizioni la salvezza è lontanissima. Diventare un uomo è molto arduo; realizzare Dio non è affatto difficile. Se solo l'anima abbandonasse i sensi e la mente, e s'innalzasse oltre la coscienza fisica, conseguirebbe qualcosa di grande.

L'impedimento causato da cose futili durante la meditazione potrebbe essere attribuito alla tua natura sensibile. La riserva della mente subcosciente è satura di pensieri, impulsi e istinti mondani ereditati dalle vite passate. Bisogna svuotarla del tutto prima che possa essere riempita d'amore e di devozione per il Signore-Maestro. Umiltà riverente e abnegazione sono virtù nobilitanti; gli aspiranti spirituali crescono nella saggezza divina senza attribuire alcun merito a sé stessi, giacché si diletano nella superba beatitudine dell'inebriamento divino.

Spesse volte la salute cagionevole non permetterà meditazioni corrette. Tali periodi intervengono nella liquidazione del karma passato, tuttavia la grazia del Maestro ne addolcisce notevolmente la durezza e la durata.

Non essere scettico riguardo al tuo progresso, anzi sii allegro. Stai facendo il tuo lavoro dedicando tempo regolare alla meditazione. Ogni mattone posto per l'edificio spirituale ha un valore encomiabile e, a lungo andare, ti sarà accreditato.

La liquidazione karmica è davvero un fattore principale, per cui agli

amorevoli iniziati si sottolinea l'importanza di una vita disciplinata satura di amorevole umiltà e pietà. Sarai benedetto con la grazia crescente del Potere del Maestro.

È un desiderio naturale per l'iniziato elevarsi nei piani interiori e incontrare il Maestro radiante e affascinante onde godere la sua grazia e benedizioni come pure la pace e la felicità perfette di quelle regioni.

Le difficoltà spesso ostruiscono la Via. Bisogna superarle, al tuo fianco hai uno forte: prendi rifugio in Lui!

Perché un bambino dovrebbe mai sentire vergogna nello scrivere a suo padre? Chi ha imparato a montare a cavallo, è caduto molte volte. Cadere nel peccato è umano, ma rimanervi è diabolico.

Per favore, non scoraggiarti! Evita le compagnie non congeniali e sii regolare, coscienzioso in meditazione. Fai del tuo meglio e lascia il resto al Potere del Maestro senza preoccuparti. Nessuna dose di ansietà ti aiuterà, lascia che sia lui a preoccuparsi per te, fai la tua piccola parte con umiltà.

Riguardo alla crescente difficoltà di concentrarti che hai sin dall'iniziazione, potrai capire meglio con una parabola da considerare con calma. La mente è proprio come un cavallo legato dalle pastoie della materia e normalmente domina lo spirito. Essendo l'agente del Potere Negativo, è del tutto soddisfatta finché uno utilizza tutti i propri sforzi sotto il suo dominio e non risente del silenzio e della concentrazione. Quando la mente viene sintonizzata nell'intimo grazie alla santa iniziazione di un Maestro competente, si spezza il legame e l'anima è libera di ritornare nei reami di pace e armonia, oltre la portata del Potere Negativo. Dunque, le forze d'intralcio fanno un tentativo futile nel celare gli sforzi di un aspirante spirituale, per paura che l'anima si liberi completamente dalla schiavitù della mente e della materia. I fattori con i quali sei messo a confronto, sono i normali tratti distintivi di un aspirante spirituale. Operano come una benedizione mascherata quando sono messe alla prova ad ogni passo la sincerità e l'integrità personali: uno diviene più fermo e risoluto con la grazia del Maestro.

Ti lamenti che durante la meditazione i pensieri del lavoro continuano a insinuarsi nella mente. Sembra che tu non abbia sviluppato l'abitudine appropriata di meditare correttamente. Noto che hai certi debiti da liquidare e devi compiere i tuoi doveri come marito e come padre; per questo occorre che ti affanni nel lavoro. Dovresti farlo coscienziosamente, il lavoro è preghiera. Ma dopo il duro lavoro della giornata è il momento di calare il sipario: a quell'ora, che siano le otto, le nove, le dieci o le undici di notte, dimentica del tutto il lavoro considerando di averlo affidato alla cura di Qualcun altro più competente

e potente. Poi rilassati, e rilassati completamente. Consacra tutto il tempo che hai senza interruzione alle pratiche spirituali con piena fede, amore e con la stessa serietà che dedichi al lavoro in un modo accurato. Non ti aggrappare a nulla. Lascia che il Potere del Maestro sia costantemente con te, all'opera per benedirti e concederti quel che reputa meglio. Da parte tua dovresti trarre diletto e lasciare i risultati al Maestro.

Quel che si intende col “non fare le pratiche correttamente”, è semplicemente un altro modo di dire che i diletto non hanno ancora conseguito una concentrazione totale, preludio del completo ritiro al centro dell'occhio.

Siete l'abitante del corpo, ma non ne siete ancora il padrone. I vostri servi, la mente e i cinque sensi, hanno usurpato il trono sul quale doveva sedere l'anima. Finché non sono spodestati e posti nel loro legittimo luogo come servi, non ti permetteranno di ritirarti e di andare nell'intimo. Il Maestro interiore, come qualsiasi padre amorevole, sta aspettando impazientemente il giorno in cui avrai messo in ordine la tua casa. Ha solo bisogno di un'opportunità per sottrarti dalla prigione del corpo e, come un esperto pescatore, una volta adescato con successo il pesce, non gli permetterà di fuggire finché non lo ha depresso al sicuro nel suo cesto.

Come superare le inesattezze in meditazione

Noto che nonostante i tuoi migliori sforzi sei incapace di avere qualche esperienza interiore percettibile. Al fine di individuare le discrepanze e le cause, per favore prendi nota di quanto segue:

1. Ripeti oralmente i sacri Nomi caricati? In tal caso bisogna sostituire gradualmente e lentamente la ripetizione orale con quella mentale. Si può spiegare anche in questo modo: supponi di aver incontrato qualcuno giorni fa, di aver parlato con lui ed ora vuoi ricordarlo. Non userai la voce né parlerai ancora, bensì ripeterai mentalmente tutta la conversazione. Questa è la vera forma di ripetizione o Simran, bisogna ripetere mentalmente le cinque sante Parole durante la meditazione.

2. Rimani cosciente del respiro che procede nel corpo? Se così stanno le cose, devi tralasciarlo giacché la respirazione ha inizio nel centro dell'ombelico e termina in quello nasale, quindi rimani nel corpo durante la meditazione. A tal fine guarda con dolcezza e attenzione nell'intimo, dietro e fra le sopracciglia, del tutto dimentico del corpo o del respiro. Converrai che in genere durante la giornata mentre lavoriamo, leggiamo, scriviamo, andiamo e veniamo, sediamo e

camminiamo, mangiamo o beviamo, o anche mentre parliamo, non siamo mai consci della respirazione. Parimenti non devi esserne cosciente durante la meditazione.

3. Avverti intorpidimento o irrigidimento nel corpo durante la pratica del Simran? In tal caso è importante eliminarli come lo è stato prima per il respiro. Le correnti sensorie sono ritirate dolcemente dal corpo sottostante al centro dell'occhio non tanto attraverso gli sforzi solitari del discepolo, quanto tramite l'amorevole grazia del Potere del Maestro operante dall'alto. Non seguire i processi di ritiro nel corpo, bensì tieni fisso lo sguardo nel mezzo di ciò che vedi interiormente. La pratica del Simran è invero un lento processo, ma quando è resa stabile con la grazia del Maestro, si raggiunge il centro dell'occhio senza alcuno sforzo speciale. Sarai d'accordo che sono l'amorevole devozione e il pianto tormentato dell'anima ad invocare la misericordia e a farci accordare con essa.

4. Fai tacere i pensieri durante la meditazione? Naturalmente dirai: "No". Ridurre al silenzio l'intelletto è l'ultimo passo; puoi riuscirci nel modo migliore seguendo quanto segue. Non dovresti avere alcuna propensione a voler afferrarti a una cosa o all'altra. Siedi semplicemente alla porta e aspetta. Consegui questo sublime silenzio nel modo migliore e più agevole affidandoti con amore e umiltà al misericordioso Potere del Maestro, affinché ti conceda e ti benedica con qualsiasi cosa reputi appropriata. Quel Potere benigno è incessantemente con te e non è affatto ignaro dei tuoi sforzi sinceri. Ad ogni modo, finché sei cosciente delle tue azioni, ti frapponi sulla via e quando tralasci il tuo stesso io con amore, Egli si rivelerà nella manifestazione celestiale della Luce divina e della santa Corrente sonora. È come invitare qualcuno ad entrare nella stanza mentre blocchi il vano della porta mettendoti in mezzo.

Da quanto detto, spero che sarai in grado di individuare l'errore e di ripararlo con la grazia del Maestro. Apprezzo del tutto i tuoi sforzi, ma rimane il fatto che l'Immenso nell'intimo ti benedirà di certo al momento opportuno quando lo reputerà adatto.

Ciò che il Maestro vi dice di fare non è veramente difficile se solo riuscite a coglierne la semplicità. Vi dice di sedere nella posizione a voi più confortevole, nella quale possiate rimanere il più a lungo possibile senza muovervi, di rimanere in questa posizione del tutto desti con l'attenzione fissa al centro dell'anima dietro le sopracciglia, di guardare con dolcezza e serenità nel mezzo delle tenebre che vi stanno di fronte ripetendo il Simran dei cinque Nomi caricati con lentezza e a tratti.

Se gli amati eseguissero le pratiche spirituali correttamente, con il dovuto

riguardo all'introspezione, s'innalzerebbero di certo, come due più due fa quattro, al di sopra della coscienza fisica e si eleverebbero nell'Aldilà dove il Maestro interiore attende pazientemente di incontrare i suoi figli alla soglia del piano astrale. Ma poiché sono incapaci di far questo, anche per un breve periodo, credono erroneamente che le loro meditazioni siano prive di ogni risultato concreto.

Pericoli e trappole sulla Via

Durante la meditazione uno dimentica la ripetizione dei cinque sacri Nomi e in tal caso la mente e *Kal* (il Potere Negativo) possono ingannarci. Dunque, per essere in guardia, non abbandonate la ripetizione quando vi ritirate o durante una seduta. Se la Forma del Maestro rimane mentre fate il Simran, il discepolo dovrebbe ascoltare e accettare come vere le parole del Maestro. Spesso se trascuriamo di ripetere le cinque Parole caricate, appare davanti a noi la mente nella forma del Maestro per ingannarci o per sviarci. Quando il vero Maestro appare al discepolo, risponde a tutte le domande. Nessuna forma ingannevole rimarrà mentre il discepolo ripete il Simran. Le risposte date dal Maestro nei sogni possono non essere del tutto vere. La Forma radiante del Maestro appare al discepolo mentre è in uno stato cosciente e rimane durante il Simran. A volte il Potere Negativo può suggerirci delle cose, ma non resiste davanti ai cinque Nomi; vuole far credere di essere il nostro Maestro, però non bisogna fare affidamento su quelle parole.

Quando l'anima si ritira, attraversa col corpo astrale le regioni più alte e vede figure: in quel momento ripeti i cinque Nomi, le figure scompariranno. Resisteranno davanti a te solo le Anime del quinto piano e da queste ne trarrai beneficio. L'anima viaggia da una parte all'altra e contempla molti eventi che si palesano altrove. Tuttavia noi non dovremmo sprecare tempo occupandoci di queste cose poiché ciò ritarda il progresso spirituale. Se sarai regolare nel dedicare tempo alle pratiche spirituali, andrai avanti e sicuramente incontrerai il Maestro interiormente a faccia a faccia.

Quando ti innalzi oltre la coscienza fisica, puoi avere visioni dei piani astrali. Non ti impegnare nell'osservarle, ma ripeti i cinque Nomi. Talvolta appaiono leoni e serpenti, non sono le forme del Maestro dell'Amore. A volte un serpente rappresenta la mente: quindi non prestarvi nessuna attenzione, non ti nocerà. Spesso le cinque passioni – lussuria, ira, orgoglio, attaccamento ed ego – se ne vanno via da noi nelle sembianze di un leone o di piccoli bambini. Queste cose non possono ritardare il progresso di un'anima che sta facendo il Simran

dei cinque Nomi sacri.

Riguardo alle voci che sopraggiungono, non prestar loro nessuna attenzione. Per favore chiedi all'interessato di apparire e di parlarti. Qualora si presenti, ripeti i cinque Nomi: ascolta la sua voce solo se rimane davanti alla ripetizione. Generalmente queste voci provengono dal negativo e non bisogna prestarvi alcuna attenzione.

Attraversare il mondo mentale non è altrettanto facile come può sembrare all'inesperto nei misteri dell'Aldilà. È il mondo più ingannevole dove anche i Mahatma e i Rishi con tutta la loro erudizione e *tapa* (n.d.t. austerità), non riescono a mantenere la propria posizione. Che cosa c'è in quel vasto universo (dei tre mondi) che *Brahman* non offrirebbe a queste anime ardenti, desiderose di fuggire dal suo dominio e di raggiungere la vera Casa del Padre! A ogni passo, che sia nel mondo fisico, astrale o mentale, egli cerca di bloccare la via delle anime aspiranti. I grandi Profeti, i Messia e tutti gli altri hanno rivelato le loro esperienze di scontri feroci con Satana, *Mara*, *Abriman*, con tutti gli spiriti malvagi – *Asura*, demoni – e i loro agenti in innumerevoli modi, positivi o negativi. Tentano di ostruire la via e di persuadere i ricercatori della Verità con promesse di regni e principati terreni; se non soccombono a queste tentazioni, allora con minacce violente di fuoco, di fulmini, di terremoti, di scisma celestiali, di nubifragi e cose del genere. In simili situazioni spiacevoli uno sopporta queste prove solo quando ha al proprio fianco il Guru o *Murshid*, in quanto allora il Potere del Guru ritira e assorbe l'anima del discepolo in sé stesso e lo conduce lungo il sentiero dello "Splendore risonante". Per ogni anima *Brahman* rischia tutto e non si arrende finché non si convince che il ricercatore si aggrappa alla protezione del Potere del Maestro (*Akal* o Senza Tempo).

Per favore non preoccuparti dei poteri negativi, soffermati piuttosto di più sulla protezione divina del Potere del Maestro rimanendo immerso nella sua amorevole rimembranza. L'amore unito all'umiltà interiore e alla modestia sormontano tutti questi impedimenti, qualunque essi siano.

Periodi aridi

Sono felice di notare che stai dedicando tempo alle sante meditazioni con la grazia del Maestro. I periodi occasionali di aridità o di sentimenti ambigui intervengono come risultato di reazioni dei karma passati, proprio quando il discepolo bambino dovrebbe fare appello di più al coraggio e alla determinazione conformandosi al sacro programma con regolarità. Per tua informazione osserva che durante tali periodi l'amorevole protezione del

Maestro diventa più forte come hai sentito con la sua grazia. Le tue preghiere sincere per essere regolare sono gradite. Dovresti perseverare diligentemente nella tua decisione, incurante delle proteste della mente. Avrai buon esito con la sua grazia.

Per favore nota che la mente gradisce l'abitudine, essa si è formata abbandonandosi ad atti di natura ripetitiva attraverso i sensi. Devi mutare la sua attitudine dal basso verso l'alto, tutto il resto verrà da sé. Disponi il binario con attenzione e la potente locomotiva correrà con la solita rapidità e velocità. Fa' che la mente si sintonizzi con i santi Piedi del Maestro, la Guida suprema, e adoperati al massimo per seguire i suoi santi comandamenti.

I ricorrenti periodi aridi in meditazione avvertiti talvolta dall'aspirante spirituale, sono una benedizione travestita in cui si incrementa la devozione interiore per un gradino più alto. Non preoccuparti, anzi sii sinceramente devoto alle sante meditazioni con zelo e vigore rinnovati. Il misericordioso Potere del Maestro estenderà tutto l'aiuto, la grazia e la protezione possibili. L'uomo è costituito in modo tale da non rimanere a lungo ad un livello: o progredisce o scivola indietro. Giudica per conto tuo quale strada stai percorrendo osservando fino a che punto la mente e i sensi soggiacciono al tuo controllo cosciente.

Questo si raggiunge non solo con la vita etica, ma anche con l'aiuto e la forza interiori ottenute ogni volta che siedi a meditare. Dunque, se non consegui alcun apparente progresso interiore, assicurati: il terreno viene innaffiato. Ogni volta che mediti, crei un'abitudine che un giorno la mente accetterà nel suo miglior interesse in opposizione a quella attuale di cercare godimento nelle cose esterne. L'abitudine si trasforma con forza in natura ed ecco il motivo delle difficoltà correnti sperimentate dagli amati nelle loro meditazioni quotidiane. La consuetudine della mente di rincorrere i godimenti esteriori le è diventata naturale, pertanto prova repulsione per sedere nel silenzio. Creando una nuova abitudine, col tempo cambierai la natura della mente rivolgendola dai piaceri ricercati nelle cose esterne all'anelito per la beatitudine e la dolcezza derivate dalle cose interiori.

Fattori ritardanti

La divulgazione di esperienze interiori agli altri fuorché il Maestro o i discepoli più avanzati influisce negativamente e ritarda il progresso interiore. Un ricco vorrà tenere sotto controllo le proprie ricchezze duramente guadagnate per paura che gli altri, invidiosi di lui, le notino. Similmente, i tesori spirituali conseguiti dal devoto hanno bisogno di una cura e di una vigilanza particolari per rimanere nascosti agli altri, affinché rimangano al sicuro e ben protetti proprio come un arboscello è divorato da una capra di passaggio, tuttavia nemmeno un elefante può sradicarlo quando è diventato un albero robusto. Per giunta, i pensieri avversi degli altri influiscono sul discepolo. Gli altri, diventati invidiosi, non riusciranno a dare un consiglio appropriato. Le leggi del piano fisico esigono che ognuno si comporti con serietà e non esibisca le proprie qualità straordinarie concernenti i piani interiori: pertanto il devoto disciplinato è tenuto a coltivare la tolleranza e l'umiltà. Puoi notare che chi narra le proprie esperienze, molte volte si esalta: in tal modo invita l'ego ad assumere il predominio e, di conseguenza, irrompe l'orgoglio. Per questi motivi fondamentali i Santi hanno sancito una legge, che tutti debbono osservare con rigidezza, secondo la quale non bisogna divulgare le esperienze interiori eccetto al Maestro, esperto nel dare la guida appropriata sulla Via. Inoltre bisogna essere cauti per evitare di cadere nei godimenti carnali dal momento che ciò oscura la visione interiore.

Al momento dell'iniziazione sei stato avvertito e informato con chiarezza delle cose propizie al progresso in meditazione, e di quelle che si frappongono sulla Via e ritardano lo sviluppo spirituale. Sono ricapitolate sotto per tua guida:

“La rivelazione di esperienze interiori ad altri tranne il Maestro, la trascuratezza nell'astensione dalla dieta proibita (ossia ogni tipo di carne, pesce, pollo, uova e intossicanti), le lacune e le mancanze in qualsiasi parte della meditazione ritardano il progresso”.

Non sei riuscito a trattenere in te la nuova gioia e la bellezza che il Maestro ti aveva dato e hai sbagliato gravemente parlando delle stesse a _____. La reazione della mente di _____ ha fatto sì che i dubbi si insinuassero nella tua mente. Rassicurati, il Maestro è sempre con te dal momento dell'iniziazione e vede, reagisce ad ogni azione dell'iniziato. San Luca disse: *“Fate attenzione che la Luce in voi non diventi oscurità”*. Dunque, ora con amore e devozione prega di nuovo il Potere del Maestro che ti apra la Via. Lui ascolterà, non è lontano da te.

Le tue meditazioni diventeranno ancora dolci, si presenteranno grandi opportunità.

La mente: definizione

La sostanza mentale è composta da elementi di una materia altamente rarefatta di essenza *satvica*. Come una sottile ragnatela si stende nel corpo con i suoi tentacoli profondamente allignati nei sensi, all'opera attraverso i loro organi. Anche la sua base va di gran lunga al di sopra, radicata com'è nella mente universale o cosmica (*chid-akash*). Serve come un legame tra il corpo materiale e lo spirito cosciente o anima, ravvivando sia la mente sia il corpo. Come il fuoco è un buon servo, ma un cattivo padrone.

Finché l'anima è sotto la sfera della mente, ne è prigioniera. È sommersa dalla mente, ne è soggetta e deve obbedire ai suoi dettami. La mente e l'anima combinate sono racchiuse a loro volta in varie forme: causali, astrali e fisiche. La mente è riluttante a entrare nell'intimo e a venire in contatto con la Corrente Sonora, poiché perde la propria identità e libertà. Piuttosto è disposta a combattere in trincea di fronte alle pallottole pur di conquistare un'ultima vittoria o ad affrontare volentieri i rischi di un'attraversata nell'Atlantico pur di ottenere fama o di stabilire un record.

Che cosa forma il desiderio? Tutte le concezioni nella mente sono desideri. Attualmente la mente desidera quelle cose che non può ottenere. Quando realizzerà la Verità, tutta la Natura sarà sempre a sua disposizione al minimo cenno.

La mente non è altro che un deposito di impressioni karmiche, le quali si tramandano dall'inizio del tempo in una serie interminabile di incarnazioni. Il corpo non può che compiere karma, il karma foggia il corpo e tutto ciò che appartiene al corpo e alle relazioni fisiche. Il mondo intero è un gioco di impressioni karmiche riposte dalla gente nella mente. Ecco perché il mondo è denominato *mano mai shrishti* o creazione della mente. La mente, di per sé stessa, non è cosciente, riflette la consapevolezza dell'anima. Chiunque la cui anima sia sotto l'influenza e il controllo della mente, diviene un'immagine della mente poiché dimentica il vero sé. Lo chiamiamo ego o io dato che uno pensa "io sono ogni cosa"; Dio più la mente è l'uomo e l'uomo meno la mente è Dio.

Intelletto

DOMANDA: Quali sono le caratteristiche della mente?

IL MAESTRO: La mente ha quattro aspetti o caratteristiche: (1) *Chit*: si può paragonare ad un lago in cui si riversano impercettibilmente ogni momento innumerevoli ruscelli di impressioni. (2) *Manas*: è la facoltà pensante della mente, che cogita su queste impressioni via via che si alzano sulla superficie del lago sotto forma di increspature ed onde, quando la brezza della consapevolezza soffia sulle acque di *chit*. (3) *Buddhi* o intelletto: è la facoltà della ragione, raziocinio, discriminazione e alla fine decisione dopo aver considerato i pro e i contro come li ha presentati il *manas*. È il grande arbitro che cerca di risolvere i problemi della vita. (4) *Ahankar* o ego: è la facoltà della mente che fa valere i propri diritti poiché ama attribuirsi il merito delle azioni compiute e in tal modo prepara un raccolto ricco di karma, che tengono uno in movimento su e giù nella gigantesca Ruota della Vita.

Tutte le azioni si lasciano alle spalle un'impressione di cui le menti ottuse non riescono a penetrare il significato. Solo quando la mente si sviluppa (e questo avviene allorché viaggiamo nell'intimo e ci innalziamo), la memoria si rianima e il passato diventa intelligibile.

DOMANDA: Nel nostro Satsang ci è stato insegnato che tutti i pensieri penetrati nella mente durante la meditazione vengono registrati sull'astrale e diventano un karma per noi. Vorresti per favore commentare questo punto?

IL MAESTRO: I pensieri seguitano a nutrire la mente e registrano impressioni nel *Chit*, la riserva subcosciente della mente; diventano seme karmico che darà frutto in un momento futuro. Comunque, i pensieri che si intrufolano nella mente durante la meditazione diventano più efficaci nel portare frutto alla prima opportunità e, dunque, sono considerati più violentemente nocivi rispetto a quelli che penetrano nella mente durante le ore normali di veglia. Ciò dipende dalla concentrazione interiore durante la meditazione allorché la mente diviene comparativamente più penetrante e concentrata. A questo riguardo l'ascolto della santa Corrente Sonora proveniente dal lato destro con rapita attenzione e assorbimento brucia via questi semi karmici e li rende sterili.

Gli attributi della mente

DOMANDA: Quale ruolo svolge l'intelletto sul sentiero?

IL MAESTRO: Il minimo per quanto riguarda il lato pratico, ma questo non significa che l'intelletto sia dannoso alla spiritualità. Se un uomo intellettuale viene su questo Sentiero e si abbandona veramente al volere del Maestro, fa ciò che gli è detto, allora non c'è miglior discepolo di lui giacché ha un vantaggio rispetto a un uomo ordinario. Quel vantaggio è che sarà in grado di annunciare la Verità agli altri sotto molti punti di vista con un linguaggio ben ponderato, che convincerà gli intellettualisti più facilmente delle semplici parole pronunciate da un comune uomo pratico.

DOMANDA: L'intelletto ha un ruolo nella realizzazione del Sé e di Dio?

IL MAESTRO: Sì, l'intelletto ha un ruolo importante nel comprendere la teoria del problema dell'autorealizzazione. Una volta afferrata la teoria, l'intelletto non ha gran che da fare. In seguito rimane la pratica con il cuore e con l'anima per raggiungere la meta mediante un processo di autoanalisi, poiché la Scienza del Sé è essenzialmente pratica.

DOMANDA: Possiamo penetrare nell'Aldilà con l'intelletto?

IL MAESTRO: No, l'intelletto è una delle facoltà della mente, vale a dire il raziocinio. L'intelletto è legato alle cose terrene e tale è il raziocinio basato sull'intelletto. "Come può il più piccolo comprendere il più grande o la ragione finita raggiungere l'infinito?"

DOMANDA: Possiamo mai essere sicuri a livello intellettuale della realizzazione di Dio?

IL MAESTRO: No. La realizzazione di Dio non è un soggetto dell'intelletto, è una questione di esperienza reale oltre il polo della coscienza. Tutto il nostro discutere di Dio non è che deduttivo, al massimo una faccenda di sentimenti e deduzioni, tutti soggetti all'errore. Contemplare l'interiorità (con l'occhio interiore aperto) significa credere, non ammette nessuna incertezza e scetticismo.

Ti consiglieri di non soffermarti troppo sul raziocinio dato che tende a disperdere la mente. Il pensiero ci accompagna proprio da un lunghissimo tempo, la sua portata si estende dagli stati fisici a quelli causali e non viene meno finché non si oltrepassano con buon esito tutti questi stati che costituiscono la zona mentale.

Per il progresso spirituale è essenziale la calma di mente e di intelletto. Qualsiasi lotta superflua con l'intelletto oppure qualunque libero sfogo della mente ritardano il progresso spirituale. Concentrazione significa controllo delle vibrazioni mentali ed è raggiungibile sintonizzandosi nell'intimo con la Corrente Sonora, la manifestazione astrale del Potere del Maestro sempre presente in voi.

La prolissità è semplicemente un veicolo dell'espressione quando tenti di

esternare i sentimenti reconditi cercando la soluzione alla confusione creata dalla tua mente. Ogni domanda racchiude una risposta razionale. A volte l'intelligenza umana rende perplessi in apparenza, ma se tenterai di esplorare gli intimi recessi del silenzio nel cuore, troverai l'ineffabile beatitudine divina che erompe dalla fonte della Divinità. La Divinità albeggia nel profondo silenzio: il meditatore diviene silenzioso e muto per l'inebbriamento divino travolgente, gode nell'assorbire il proprio piccolo sé in Lui – il Principio di Luce e Suono.

La filosofia si occupa della teoria, il misticismo tratta del contatto con la Realtà giacché la filosofia opera a livello intellettuale mentre il misticismo a livello dell'anima. Intellettualmente potete ricordare tantissime cose riguardo a quel che il Maestro ha detto e annunciato. Ciò non ha vita; state parlando solo a livello dell'intelletto. Pertanto la Vita o Coscienza è qualcos'altro che gli alterchi o le lotte intellettuali. Ad ogni modo, sappi che il pensiero è un'espressione dell'anima, un attributo astratto accordato agli esseri umani per operare agevolmente in questo mondo. Devi trascendere questo reame dell'intelletto calmandolo, al che le rivelazioni divine della Luce e della Corrente Sonora ricaricheranno la tua anima con la divinità e compiranno l'unione finale con l'Assoluto.

Misurare lo splendore e l'illimitatezza della divinità va oltre la comprensione umana. Le tue domande appartengono al dominio dell'intelletto mentre la spiritualità albeggia allorché l'intelletto è placato dall'amorevole devozione e dall'umiltà riverente. Durante i momenti silenziosi e sublimi delle sante meditazioni il discepolo bambino è più vicino alla sorgente della felicità e armonia, e gli viene concesso il raro dono della giusta comprensione con la grazia del Maestro. Un contatto regolare con il sacro Naam ti manifesterà la gloria divina nella sua bellezza incontaminata. Consiglio costantemente gli iniziati di praticare le virtù divine che sono d'aiuto per un progresso regolare sul sacro Sentiero; è un processo lento ma sicuro.

Gli ostacoli della mente

Tra Dio e lo spirito non esiste altro ostacolo che il velo della mente. Se questo velo non fluttuasse più con la brezza dei desideri, come fa attualmente, lo spirito assumerebbe l'Energia cosmica proprio dalla fonte. La mente può fraporsi, ma l'anima sa chi è il Guru e chi è Dio.

“Nel tempio di Dio la mente ci trascina verso il basso, lontani dalla Verità”. A causa della mente non possiamo prendere parte a quel che è dentro di noi. Ci trascina giù come un peso di ferro. Successivamente i sensi avvincono la mente,

e i piaceri del mondo attirano con forza i sensi. Uno realizza la propria essenza (l'anima) solo quando l'attenzione si ritira dall'ambiente esterno, tralascia i sensi e calma la mente. Avete capito questo? La mente è la barriera tra l'anima e Dio.

DOMANDA: Perché la mente dimentica la Beatitudine?

IL MAESTRO: La smemoratezza è l'attributo principale della mente umana. È a causa della *Maya* grossolana o materialismo che dimentichiamo la Beatitudine interiore e siamo sopraffatti dagli stimoli sensuali. Quando la coscienza interiore cresce gradualmente, la mente dimentica gli impulsi più bassi e con la grazia del Maestro gode la Beatitudine interiore perpetuamente. Coloro che sono guidati dagli impulsi della mente, sono conosciuti come *manmukh*; non riescono a trascendere la coscienza fisica. Tentano di volta in volta, ma le loro menti rimangono sempre estranee al Maestro con il risultato che cadono ripetutamente senza aiuto. Se riuscissero ad appuntare la loro fede profonda nella competenza del Maestro e a confidare meno sul raziocinio intellettuale, sarebbero benedetti con il raro privilegio dell'inversione interiore per assaporare la beatitudine suprema.

Tali amati non possono conseguire la calma e il silenzio interiori. Il Maestro cerca di far loro capire in un modo o nell'altro, ma sono così tanto saturi e intossicati dal loro apparato mentale che non riescono a capire la grandezza e la sublimità del santo Sentiero. Per favore, notate che la mente ha varie abitudini cui si attacca con tenacia. Sostanzialmente solo quando cercheremo di sedere in silenzio, sapremo che cosa c'è che non va. L'alfabeto della spiritualità ha inizio con il silenzio interiore, che richiede di necessità solitudine e isolamento. Soltanto durante questi sacri momenti di silenzio possiamo capire i principi fondamentali della spiritualità e assimilarne il giusto significato.

Le astuzie della mente sono pericolosissime e sottilissime. Spesso tendono un'imboscata e s'intromettono quando uno meno se l'aspetta. Le inveterate tendenze negative, per quanto invisibili, sono molto forti e affiorano a più riprese per assestare colpi che molte volte si dimostrano fatali. La confusione si apre la strada in un lampo con tali svolte rapide e improvvise che l'uomo da solo è inerme di fronte ai suoi artigli. Qui c'è bisogno del braccio lungo e forte del Maestro, che si protende con pari agilità per salvarlo.

Ancora una volta il Maestro ci ricorda che la mente è assai perfida e scaltra poiché non accetterà prontamente il vangelo del Guru, per quanto sia ragionevole. Pur sapendo perfettamente che non possiamo evitare i decreti del Cielo con nessuna dose di pensieri e desideri, la mente seguita a progettare e a tramare diversamente. Il nostro intelletto, finito e limitato com'è, non può proprio capire le attività sottili della mente che continua a pensare senza fine.

L'unico rimedio per domare la mente dalle teste di idra è il santo Naam. Mettendosi in contatto con l'onnipervadente Corrente Sonora interiore e con la santa Luce celestiale, essa diventa docile e dimentica tutto il resto: ecco il rimedio sovrano per tutti i mali del mondo, la panacea che cura i malanni del corpo e della mente. Somministrando dosi regolari di musica celestiale, che emana dal Trono di Dio, la mente si libera dalle inclinazioni inferiori e incomincia a godere e a deliziarsi nell'incantevole beatitudine superiore dell'inebbriamento divino, il dono più grande del Maestro. Non accettate mai i dettami della mente in quanto ha mille modi per tenervi vincolati nel corpo fisico e al piano terreno.

La mano del Potere Negativo sul vostro capo non permetterà alla mente di obbedirvi. Farà accrescere la dualità per renderla sempre più ostica e confusa. La Negatività non vi aiuterà a superare questa dualità, ciò spetta solo al Potere Positivo. È una differenza spiccata tra i due.

Il Potere Negativo interpone due grossi impedimenti agli iniziati del Maestro. Innanzi tutto, la mente sarà sempre dubbiosa riguardo all'efficacia delle sante meditazioni e uno incomincerà a trascurarle per dedicarsi ad attività alternative, sostituendole con semplici letture abituali di scritture e altri testi sacri. Secondariamente, presenterà l'argomentazione che non c'è più bisogno da parte sua di rivolgersi al Maestro giacché l'iniziazione è di per sé sufficiente per procedere sulla Via di ritorno alla Casa del Padre. Il compiacimento di sé ritarda il progresso interiore. Viviamo su un piano che è governato dal Potere Negativo e dove regna suprema l'inesorabile "Legge del Karma". La mente è l'agente di questo Potere Negativo e in un modo o nell'altro vi incatenerà per trattenervi alle numerose limitazioni del corpo e dei possedimenti mondani. Tale mente scettica, anziché fare qualcosa di utile, troverà errori nel Maestro e nel santo Sentiero.

Il Potere Negativo ha un vasto dominio che inghiottisce i primi tre piani e coloro che per caso cadono in preda alle seduzioni della mente – sottile e causale – sono irretiti in catene o schiavitù più sottili. I Maestri dell'Ordine più alto, che vennero nel passato, hanno lasciato alcuni tesori vantaggiosi sotto forma di esperienze preziose per la nostra guida affinché possiamo percorrere con sicurezza i loro passi.

“Attraverso le illusioni del corpo anche voi vi attaccate agli oggetti materiali con il risultato che siete trascinati ovunque sia l'attenzione. Siete sotto l'influsso della mente e dei sensi, alimentate i sensi attraverso le facoltà esteriori e quanto più li nutrite tanto più duramente la mente si affannerà e avrà maggiore forza”.

Il Maestro ci comunica un'altra verità sublime dicendoci che siamo

intrappolati in una tela di ragno, avendo preparato una vasta rete di attaccamenti per relegarci nel pantano dell'illusione e dell'inganno. Noterete che un ragno intesse fili sottili di propria secrezione e ne rimane impigliato. Similmente, è la nostra mente ad aver sviluppato un attaccamento superfluo al corpo fisico e alle sue relazioni affini. Sapete qual è la base fondamentale della *Maya* o illusione? È radicata nel corpo fisico da dove cresce e si diffonde come un gigantesco albero *upas*. Dimentichiamo prontamente di essere corpi animati e non meri corpi fisici. Le correnti dell'anima permeano e ravvivano da una parte all'altra il piano fisico, a loro volta ottengono sostentamento da un principio di vita superiore conosciuto come santo Naam o Parola. Finché quel potere divino opera dentro di noi, siamo vivi; non appena quel potere viene ritirato, tutta la struttura crolla come un castello di carta e allora si dice: “*Polvere sei e polvere ritornerai*”.

È meglio vigilare le varie tendenze perché la mente oggettiva è fortissima sul piano fisico, solo il Satsang controlla le inclinazioni malvagie. La compagnia delle persone tende a disperdere la mente. Essa è il nemico più potente, intelligente e scaltro; per affrancare lo spirito dalla sua schiavitù, è necessario spezzare gli attaccamenti dagli oggetti materiali allettanti, che non ci appartengono e si sono sviluppati dalla materia e dalla *Maya*.

La natura umana è la stessa dappertutto. La mente *pindi* non gradisce essere sottomessa, poiché è libera da molto tempo e si è assorbita a tal punto in questo mondo esterno che ha dimenticato non solo i mondi interiori, bensì la propria origine – la mente *brahmandi*. Anziché controllare i sensi, ora ne è schiava ed erra costantemente da un oggetto all'altro senza nulla su cui fare affidamento. Se per buona ventura è relativamente libera dalle ansietà della vita, presta ascolto ai mondi interiori e, di quando in quando, ne intravede semplicemente i margini, allora in luogo di entrare nell'intimo e acquistare padronanza su di essi – ahimè – viene intrattenuta a distanza dalla “fama, l'ultima infermità delle menti nobili”, come la chiama Milton. La fama e l'onore della gente trattengono fuori la mente tanto quanto l'udito viene incantato dalla dolce musica e la vista è attratta da oggetti allettanti. Camuffando di far del bene agli altri, la mente si inganna e nell'ignoranza non sa che perde tempo prezioso. Prima conosci te stesso e poi predica, non è appropriato insegnare una cosa quando non se ne ha la conoscenza diretta.

A passo a passo il Maestro rivela nuove visuali di giusta comprensione suggerendoci la causa fondamentale di questa concezione erronea. Egli dice che

è sciocco per la mente umana attaccarsi alle illusioni esteriori, infatuata dall'involucro colorato e poco attenta al dolce nocciolo interno. Si può paragonare la mente a una pianta parassita senza radici proprie, che trae sostentamento dall'albero cui si avvinghia con tenacia. Esattamente nello stesso modo, la mente in sé non ha un'esistenza propria, ma è una proiezione bell'e buona della costituzione mentale della persona e si immischia inestricabilmente negli oggetti sensuali attraverso i sensi. A livello più basso la mente è legata al corpo mentre dall'altro lato – il livello più alto – è abbastanza sottile per trarre nutrimento dell'anima. Non sentirti scoraggiato, ma cerca ancora di riottenere la felicità interiore facendo del tuo meglio e lasciando il resto al misericordioso Potere del Maestro. In fondo, non tutto il male vien per nuocere. Egli è del tutto cosciente del tuo tormento e aspetta con maggior ardore di riceverti nell'intimo durante le meditazioni fedeli. Devi stare in guardia affinché la mente subcosciente non sia nutrita con pensieri di malinconia e di morbosità. Essa non fa distinzione tra gli impulsi costruttivi e distruttivi. La mente subcosciente opera con il materiale con cui la nutri attraverso gli impulsi e i pensieri. Trasformerà in realtà un pensiero motivato dalla paura e farà subito lo stesso con un pensiero ispirato dal coraggio e dalla fede. Come l'elettricità farà girare gli ingranaggi di un'industria rendendo un buon servizio, se utilizzata costruttivamente, oppure ucciderà con un uso erraneo. A questo riguardo, sei libero in larga misura di essere ricettivo agli impulsi di fede, amorevole devozione, umiltà e abbandono, che a loro volta ti benedicono con pace e armonia. Non devi soffermarti molto sulla tua confusione, invece affronta con coraggio ogni situazione. Il mio amore e le mie benedizioni sono con te.

Fatevi amica la mente

C'è qualche caratteristica positiva o utile della mente? Sì, la mente come Giano possiede anche un'altra faccia. Se è educata correttamente grazie a una persuasione garbata e a parole gentili di consiglio, con un colpetto qua e là, si può trasformare da formidabile nemico in un prezioso amico, un aiuto per l'anima nel tentativo di effettuare questa conversione. Quando è compiuta, uno non può avere un collaboratore migliore della mente, la quale ha la capacità camaleontica di assumere il colore del terreno dove si acquatta e ciò è davvero una caratteristica redentrice. Allorché vive alla periferia della vita, la mente si espande verso l'esterno, verso il basso, ma una volta fissata nel *gaggan*, non è impassibile agli influssi più alti e più santi di un'Anima Maestra, che la incanala nell'altro modo.

La mente è indubbiamente nostra nemica, il suo vigore è troppo forte per essere annichilita. Swami Ji ha introdotto un'innovazione nel dire di fare amicizia con la mente che è un agente del Potere Negativo e, nel suo stato attuale, una nemica dell'anima. Anziché combatterla in tutte le direzioni, noi dobbiamo fare il miglior uso della mente in un modo amichevole. Sai che la mente tende a percorrere i sentieri molto battuti, crea i solchi dell'abitudine e agisce meccanicamente in una maniera ripetitiva. Riscontra semplicemente di persona che se fai qualcosa in un momento fissato e la ripeti per un certo numero di giorni, si forma un'abitudine: dopo qualche tempo diventerà parte integrante della tua routine giornaliera.

È il modo più facile di sopraffare questa idiota potente, invece di combatterla apertamente in una lotta impari. Puoi volgere a tuo vantaggio questa debolezza dedicando tempo regolare alle sante meditazioni, in un momento prestabilito con religioso zelo e puntualità. Dopo qualche tempo noterai che le rivelazioni interiori ti armeranno con qualcosa di ben superiore; la mente stessa, che rigettava l'inversione, prenderà a gradirla e gradualmente abbandonerà i piaceri passati. Il Maestro ci dà un approccio positivo per la soluzione di questo enigma, che è così facile e interessante da risolvere facendo un'amichevole alleanza con la mente in luogo di renderla un nemico incorreggibile. Non si può raggiungere nulla affliggendo la mente poiché non è una cosa dappoco; dunque il consiglio del Maestro è di aiutarla.

L'abitudine della mente è di trascinare ogni cosa verso il basso tuttavia come amica, anche se vuole danneggiarvi, non lo farà. Con questa intesa può perfino cooperare con voi! Se desidera cibo, allora acconsentite: "Sì, ti darò cibo ma prima meditiamo un po', poi mangeremo". Se negate immediatamente, vi tormenterà con quel desiderio. È come un asino testardo: quanto più lo ostacoliamo tanto più diventa ostinato. È una definizione ben accurata della mente. Se fate una nota in un libro, "non leggere la pagina così e così", sarà la prima pagina che la gente leggerà; non riusciranno a resistere alla tentazione! Pertanto fate della mente una compagna; non combattete con lei.

Il Satguru consiglia all'anima di portare la mente con sé se vuole ritornare a casa. Non dice mai di ignorarla o di tralasciarla: l'anima dovrebbe capire e renderla consenziente. Finché l'uomo non neutralizza la mente fisica e non si ritira dal livello dei sensi, non può procedere. Bisogna abbandonare tutte le attrazioni dei sensi e trascendere la coscienza fisica, altrimenti è impossibile innalzarsi e gustare il Nettare del Signore. Mangiare e bere in modo eccessivo, sciupare l'attenzione su viste, suoni e sensazioni mondani: tutti questi godimenti esterni ci negano la beatitudine di quelli interiori. Il Signore Budda disse che

dovremmo essere senza desideri perché il desiderio non è altro che godimento sensuale. Solo lasciando da parte tutto questo, uno può veramente fare un passo in avanti. Se portate la mente con voi, sarà più facile; se dimenticate voi stessi e il vostro fine a causa dei godimenti della mente, perderete ogni brama di progredire. Rendetela vostra compagna, fatele capire la situazione giacché la mente è infelice al punto che talvolta, tormentata, si lamenta a gran voce.

È la crudele nemica che continuerà a martoriare la nostra vita, tuttavia facendo amicizia con lei, compiamo il primo passo verso il raggiungimento del controllo desiderato. Se uno fa amicizia con un nemico, magari immediatamente non verrà meno l'ostilità però diminuirà la durata della sua crudeltà. In questo modo ci sono probabilità che egli si tranquillizzi, e in quel momento sarete più risvegliati.

È possibile ottenere un controllo sulla mente solo nella compagnia di un Satguru. Egli vi aiuterà a favorirla per facilitare il sentiero. Poi magari comincia ad ascoltarvi mentre di solito non lo fa. Molti hanno questa difficoltà in meditazione e dicono che la mente non permette loro di meditare. Rendetela vostra compagna con amore. L'amore è così grandioso che controlla la persona con il carattere peggiore. Non importa quanto detestate la vostra situazione pietosa, l'odio servirà solo ad accrescere il problema. Gettate tutta la sporcizia fuori da una casa sudicia, nondimeno quell'odore si diffonderà e impregnerà non solo l'interno della casa ma anche le vicinanze. La vera soluzione è di cominciare a lavare con l'acqua dell'Amore e gradualmente la lordura sarà cancellata per sempre. Se siete buoni col vostro nemico, la sua ostilità sarà alquanto mitigata.

A causa della vasta area di dominio della mente, ognuno è sotto il suo controllo e tra coloro che praticano la meditazione ben pochi si innalzano oltre la prima regione, ancor meno si innalzano oltre la seconda e trascendere la terza è veramente rarissimo.

Acquietare la mente

La mente è abituata da età ed età a saltellare in giro e vive delle cose del mondo esterno. Quanto più è assorbita all'esterno, tanto più si disperde e si inquieta. La pace viene dall'intimo e non dall'esterno, uno deve rivolgersi interiormente per ottenerla. Vi è stato mostrato il cammino dell'inversione e del ritiro nell'intimo per godere la pace e la beatitudine dei piani superiori. La vita esteriore e il progresso interiore vanno di pari passo. Non si può compiere alcun progresso spirituale senza la vita etica, che quindi è oggetto di grande enfasi. Non sentitevi frustrati. Ogni cosa verrà a tempo debito con la grazia del

Maestro, il fattore tempo è necessario. Per favore, non siate impazienti bensì continuate il vostro lavoro fermamente e amorevolmente con fede nel Potere del Maestro. Le esperienze interiori accresceranno giorno per giorno.

Il lavoro è adorazione. Durante la giornata quando siete occupati nella professione mondana, per favore consacratevi pienamente ad essa con diligenza affinché la mente sia del tutto assorbita nel lavoro che fate. Ad ogni modo, qualora vi fossero momenti in cui la mente è libera, utilizzateli per ripetere i cinque Santi Nomi oppure pensate con dolcezza al Maestro o ascoltate la Corrente Sonora, se possibile. Tutto questo può sembrare difficile all'inizio ma, pian piano, la mente si abitua e presto incomincia a gradire, a godere le meditazioni e questa specie di vita veritiera, retta. Bisogna esaminare le debolezze con perspicacia e occorre rimuovere le mancanze giorno per giorno.

C'è un Suono di Verità che vibra nell'intimo – un canto intonato in ogni essere. L'ascolto di questo Suono possiede una grande attrazione tanto che tutte le altre attrazioni vengono meno superando lo stadio dei sensi: uno se ne libera. Questa mente-topo si è appesantita assaporando il Nome di Dio. La mente può essere oppressa dal mercurio del Naam che le impedisce di scorrazzare liberamente o di impegnarsi nella sua sempre costante oscillazione. Non esiste altro mezzo per controllare la mente.

I racconti della vita del Signore Krishna dichiarano che egli saltò nel fiume Jumna e controllò il serpente dalle teste di drago con il suono del flauto. Questo serpente dalle molte teste è la mente, che ha mille modi per infliggere il suo veleno, e senza quel Suono dell'Aldilà non è possibile controllarla o vincerla. L'intelletto e la conoscenza esteriori non hanno alcun potere su di lei: sebbene rimanga quieta per un breve tempo, poi fuggirà di nuovo. Se copri un fuoco con la cenere, magari sembra che sia proprio spento, ma basta una forte ventata per ravvivarlo e scoprire il calore sottostante. Ad ogni modo, nemmeno mille vortici di vento riusciranno a riattizzarlo se getti acqua.

Coraggioso è chi possiede controllo sulla propria mente e sensi poiché il progresso interiore è proporzionale a questo controllo. La ripetizione conduce la mente nell'intimo e la Corrente Sonora la trascina in alto. Per favore, cerca di calmare le vibrazioni della mente e allorché essa si raccoglie in mezzo agli occhi, passerai alle regioni della luce.

Potrebbero beneficiare ancor di più dalla conoscenza della mente se riuscissero solo a imparare la sacra tecnica dell'autoanalisi e del ritiro dalle correnti sensorie dal corpo. A questo riguardo, sarete sicuramente d'accordo con Swami Ji il quale dice che la mente umana è gravemente stolta, essendo caduta in preda ai godimenti sensuali, ed è intrappolata interminabilmente nelle

preoccupazioni e nell'infelicità. Sapete che attualmente la mente rifugge il silenzio e la quiete interiori giacché tende a vagabondare esternamente da età ed età senza fine. Magari riuscite a tenerla impegnata in occupazioni esterne alcune ore per volta, ma se vi sforzaste di ottenere il silenzio e la pace interiori, protesterebbe vigorosamente e si scatenerrebbe. Allora si comporta come un piccolo bambino che, rinchiuso in una cella buia, urla, piange e colpisce la porta per uscire.

Ebbene, se il bambino ricevesse dolci da mangiare e giocattoli per giocare, smetterebbe di piangere: il caso della mente è esattamente simile. Il Maestro vivente possiede la chiave dell'Aldilà e quando procura al discepolo bambino i legami interiori della divinità che lo portano nelle regioni più alte, questi ottiene un senso di soddisfazione. Sapete che la beatitudine interiore è suprema e impareggiabile. Non v'è nulla di simile sulla terra, ma ahimè! La mente è intossicata a tal punto con la lussuria per la donna, con il vino e la ricchezza che tralascia di vedere e capire la grandezza della beatitudine spirituale nell'intimo. Tuttavia sforzi pazienti e persistenti per acquietare la mente, riveleranno a poco a poco i tesori della divinità dentro di voi con la Grazia del Maestro. Siate sempre allegri e riposati quando sedete a meditare, aspettate con pazienza proprio come un bimbo amorevole alza gli occhi verso la madre che lo allatta.

La mente è innamorata dei piaceri e li rincorre ogniqualvolta e dovunque si trovino; si acquieta solo alla presenza fisica del Maestro. Le anime sono attratte verso di lui in virtù della sua radiazione divina e la mente, che ottiene la coscienza dell'anima, si calma in quel momento. Tulsi Sahib dice:

*L'attenzione o l'espressione esteriore dell'anima
si controlla in compagnia di un Sadb.
Solo allora la mente ottiene un po' di pace.*

I piaceri della carne sono completamente diversi dalla vera felicità scaturita dalla pace interiore dell'anima. Se la mente è carica della brama di assaporare qualcosa di sublime, e ne ottiene un'opportunità, conosce il valore della vera felicità con il risultato che i piaceri dei sensi perdono tutto il loro fascino: in seguito sembrano insulsi, privi di valore.

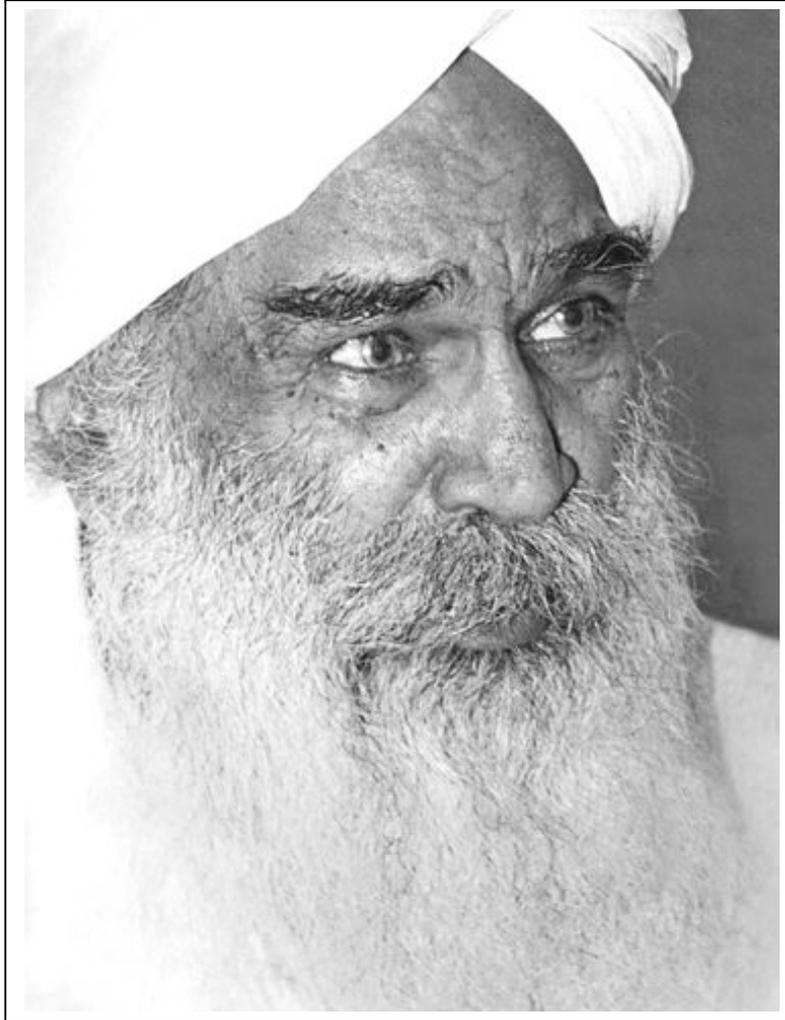
Tutto il lavoro devoto è adorazione. Grande è l'uomo e la Provvidenza ha benedetto ognuno con energia e forza indicibili; se vengono utilizzate propriamente, possono apportare i risultati desiderati. Impara solo a fare una cosa per volta e anche questa con attenzione e devozione concentrate. Ordinariamente i raggi del sole non bruciano però quando gli stessi passano

attraverso una lente convessa, diventano così forti da infiammare qualsiasi cosa entri nella loro portata. Simile è il caso dell'attenzione concentrata che ti permetterà di progredire in ogni sfera della vita, inclusa la meditazione. Per favore, sii certo che il mio amore e le mie benedizioni sono sempre con te in tutti gli impegni e le iniziative nobili.

Commisurata alla dissolutezza provocata dall'unione della mente con la materia, l'unione della mente con l'anima fortifica. Quindi esamina con attenzione le tendenze della mente, studiane le debolezze e cerca di superarle. Finché v'è sporcizia nella mente, non può soffermarsi nell'intimo, i suoi attaccamenti la disperdono all'esterno. Il piatto della bilancia carico di peso si abbassa. La mente è il nostro nemico e come tale bisogna vigilare i movimenti. Il mondo intero – uomini, animali, uccelli o insetti – si muove in accordo alla melodia della mente, ogni creatura ne viene sbalottata. L'unico luogo dove la mente danza, è laddove viene condotta al cospetto della Corrente Sonora: solo allora diventa inerme. Non si può controllarla con lo studio di scritture né con l'esecuzione di austerità; né il soldato né il guerriero né il conquistatore né il moralista hanno avuto buon esito contro di essa. Chi c'è mai riuscito, lo ha fatto afferrando la Corrente Sonora.

Volume III

La nuova vita



Indice

LIBRO UNO

La nuova vita nel mondo

1. Vero vivere / 163
2. Attaccamento mondano / 166
3. Restate nel mondo: è richiesto un distacco interiore / 168
- 4 Vero vivere: per il mondo e per Dio / 170
5. Giusti pensieri, giuste azioni / 172
6. La famiglia / 177
7. Il matrimonio / 1180
8. A proposito dell'educazione dei figli / 183
9. Protezione alla famiglia e agli amici / 184
10. La dieta / 185
11. La malattia / 187
12. Avversità / 189
13. Morbosità / 191
14. La preghiera / 191
15. Una vita disciplinata / 192
16. Associazione con la gente / 193
17. Il lavoro / 194
18. Ricchezze, responsabilità / 196
19. Doni / 196
20. La morte / 197
21. Religione e rituale / 199
22. Miracoli e poteri yogici / 199
23. Guarigione spirituale / 201
24. Altri poteri yogici / 203
25. Astrologia, investigazione di reincarnazione, I Ching / 204
26. Sul servizio militare / 205
27. Il Maestro / 206
28. La corrispondenza / 206
29. Ascoltare lo *Shabd* prima dell'iniziazione / 206

- 30. I sogni / 207
- 31. Animali prediletti / 207
- 32. È una nobile ricerca / 207

LIBRO DUE
La nuova vita in Dio

- 1. L'amore / 215
- 2. Simran / 225
- 3. La grazia di Dio / 231
- 4. La purezza / 233
- 5. Fede / 234
- 6. Preghiera e rituale / 235
- 7. Umiltà / 235
- 8. Devozione / 238
- 9. Impedimenti alla devozione / 239
- 10. Le parole del Maestro / 242
- 11. La presenza fisica del Maestro / 244
- 12. Ricettività / 245
- 13. Vivete nel volere di Dio / 251
- 14. Abbandono / 256
- 15. Dai messaggi del Maestro / 261

LIBRO UNO

LA NUOVA VITA NEL MONDO

La nuova vita nel mondo

Vero vivere

La vita sulla terra, come ci si presenta, ha una profonda connessione nella formazione del corpo e della mente. Pertanto dobbiamo sforzarci di rendere semplice la vita e imparare a vivere con verità. Dal vero vivere dipende tutto il resto, perfino la ricerca del sé e del Sé superiore. L'importanza del vero vivere non è mai sottolineata a sufficienza. Si dice giustamente:

La verità è più alta di ogni cosa, ma il vero vivere è ancora più alto.

Vita semplice ed alti pensieri è stato un ideale degli antichi, ed essi hanno sempre lottato per conseguirlo. Nell'età moderna di rado gli abbiamo prestato attenzione, benché alle volte lo professiamo e gli rendiamo un omaggio insincero. Può sembrare arduo raggiungere il tipo di vita più alto, tuttavia vale la pena vedere che cosa esso comporta, i modi e i mezzi che giovano a perseguirlo e ad adottarlo da noi stessi.

In qualsiasi cosa facciamo, ci prefiggiamo sempre qualche scopo, ci assicuriamo dei principi che lo riguardano, studiamo i mezzi che possono condurre alla meta desiderata e alla fine facciamo un esame periodico, un controllo completo per scoprire quanto ci siamo avvicinati alla meta stessa. A questo riguardo uno deve consacrarsi interamente e sforzarsi con sincerità, di giorno in giorno, prima che possa notare un miglioramento apprezzabile nella propria vita e nella condotta, sia verso di sé sia verso gli altri che lo circondano. "Che cosa costituisce la vita dell'uomo?", ci si potrebbe chiedere spontaneamente. L'anziano con tante esperienze, logorato da tutto ciò che ha visto e sperimentato nel mondo, tende ad analizzare la sua vita. La vita consiste soltanto di mangiare, bere, dormire, avere figli; di avere paura, affliggersi e combattere; di prendere, accumulare, odiare; di imprigionare e assoggettare coloro che ci sono inferiori come forza fisica o mentale; di uccidere gli altri e di arraffarne i possedimenti? Dobbiamo passare i nostri giorni nel godere i guadagni terreni ottenuti con disonestà, senza nessun altro conseguimento finale se non una morte miserabile, addolorati per sé stessi e per coloro che ci

circondano, i vicini e i cari che ci stanno a fianco impotenti e afflitti? Inoltre, che dire delle attrattive del mondo: terre, edifici, denaro, animali e altri innumerevoli possedimenti che siamo costretti a lasciare contro la nostra volontà? Di fronte a tutte queste dure realtà, l'accaparramento delle ricchezze terrene dovrebbe essere la nostra unica meta – la totalità della nostra esistenza – oppure dovremmo adoperarci per qualcosa di più elevato e nobile, permanente ed eterno che possa rimanere con noi sia qua sia nell'aldilà? La risposta è semplice: il Potere Onnipotente, la fonte primaria e l'origine di tutta la vita, la nostra Dimora di gioia e di pace eterna, e i mezzi di liberazione dalla spaventosa schiavitù delle nascite, morti e karma dovrebbero essere l'obiettivo principale e l'unica cosa degna di brama e di adempimento, poiché è il *summum bonum* della vita.

DOMANDA: Fino a che punto il comportamento esterno denota la crescita spirituale interiore?

IL MAESTRO: Esternamente il progresso spirituale si esprime con un acuto senso di abnegazione e autoannullamento, manifestato non per occultare le nostre debolezze, ma per sentire veramente nel profondo del cuore di non essere altro che una rotella nel grande ingranaggio degli scopi divini. Chi diventa un cooperatore cosciente del Piano divino, non si fa mai valere, bensì descrive con umiltà in terza persona. Non disdegna mai nessuno, anzi gradisce sempre offrire aiuto e assistenza amorevole agli altri.

Una tale persona non critica, ma narra i fatti della vita in modo disinteressato per il nostro beneficio spirituale. Vive sinceramente secondo i santi Comandamenti, incurante dei risultati. Non soccombe alle condizioni ambientali, ma vi si adatta con letizia sapendo bene di essere sempre sotto la protezione clemente del Potere del Maestro. Non è mai abbattuta e nel profondo del cuore è sempre di buon umore, anche di fronte alle disgrazie.

Non biasima gli altri per i loro difetti, ma cerca di eliminarli con un modo diligente di vita e con l'adattamento. Non attribuisce il progresso spirituale ai propri onesti sforzi, ma lo reputa un santo Dono del Maestro. È ben equilibrata nel fallimento e nel successo, perdona e dimentica con facilità. Di rado è provocatoria, anzi è benedetta con un acuto senso di cooperazione amorevole per il benessere spirituale degli altri.

Non rivendica la propria autorità né proclama alcuna superiorità sulle anime meno sviluppate, bensì si comporta come un amico o un fratello e prega nell'intimo per la loro redenzione. Non si sente mai gravata dalle preoccupazioni altrui e offre soluzioni sublimi con molta facilità. È sempre compassionevole nel cuore e desidera il benessere di tutti gli uomini, animali, uccelli o insetti; è

sempre satura di gratitudine profonda e raramente si lagna per qualunque difficoltà; è casta e gentile, ma occulta le proprie virtù con il pretesto della dottrina studiata. Non si millanta mai del proprio valore o intelligenza, al contrario cerca di aiutare gli altri di nascosto, non gradisce venire alla ribalta. Elude la notorietà ed evita le grandi folle. Non ama pausare e atteggiarsi, ma è sempre modesta, naturale nel comportamento.

Fa tacere i pensieri a volontà sintonizzandosi con il *santo Naam* interiore e volgendo l'attenzione ai santi Piedi del Maestro. È sempre protetta da Lui ed è nutrita ogni ora – anzi è benedetta ogni istante con gli impulsi amorevoli di vita dal Potere del Maestro. Sa bene che la sua vita fisica non è che una fase passeggera dell'anima dalle categorie inferiori della creazione nel lungo dramma dell'esistenza umana, e che nulla di materiale l'accompagnerà nell'Aldilà. Non crede nell'accaparrare, ma cerca di condurre una vita frugale ricolma di letizia. Non subisce il fascino di una vita di rango elevato, considerata un impedimento notevole per l'anima umana. Non rivaleggia con i cosiddetti ricchi e influenti, bensì prega per la loro liberazione spirituale dalla ruota delle nascite e morti. Non vive per mangiare, ma mangia per condurre una vita satura di beatitudine divina e armonia. Non è appassionata di abiti vistosi, è soddisfatta con vestiti semplici procurati a prezzi ragionevoli.

Non si sottrae al duro lavoro, ma intraprende compiti faticosi per il bene altrui in modo disinteressato, a costo della propria sofferenza fisica. Non chiede ricompensa dei propri sforzi, ma reputa la santa dedizione un dono in sé stesso. Cercherà di aiutare gli altri anche a costo della propria sofferenza. In poche parole è una persona retta di buoni pensieri, buone parole e buone azioni.

Oggigiorno per un uomo onesto diventa sempre più difficile vivere nel mondo. La virtù è in diminuzione e per molti è oggetto di scherno; il vizio è in aumento e la sua pratica è perfino elogiata come virtù. La struttura morale della società, suo ordito e trama, sta diventando logora e si sfascerà se le si consente di proseguire per quel verso. Anche l'arte, che negli anni addietro era un mezzo usato per educare la gente ad una vita più nobile, non è sfuggita a questo processo distruttivo. Il teatro, il cinema e la televisione procreano senza alcun impedimento la sporcizia e la sozzura dell'intelletto depravato. Anche l'istituzione pedagogica più rispettata, l'università, sta diventando immemore della propria vera funzione, ossia formare il cittadino più elevato e dedito al servizio dei propri fratelli.

Per contrapporsi a questa involuzione pernicioso, la *Rubani Satsang* ha stabilito sia in India sia all'estero centri di istruzione o circoli di studio dove l'uomo può apprendere i veri valori della vita secondo gli insegnamenti spirituali.

In questi centri, classi personali educano e guidano gli studenti attraverso la corrispondenza e la presentazione di resoconti sul progresso. Questi ultimi espongono dettagliatamente il buon esito e gli insuccessi che si sperimentano nell'applicazione pratica dei principi del vero vivere impartiti agli studenti di tali classi. Gli iniziati dovrebbero essere guidati solo dagli insegnamenti del Maestro in tutte le fasi della vita, sia materiale sia spirituale. Permettere ad altri concetti di insinuarsi significa macchiare i suoi insegnamenti e disorientare gli iniziati.

Attaccamento mondano

L'attenzione è l'unico retaggio e patrimonio del massimo valore; una dispersione eccessiva all'esterno torna a detrimento dei propri interessi spirituali, come pure mondani. Dunque, uno dovrebbe sforzarsi di fare l'uso migliore di tutte le attività per conseguire la meta finale della conoscenza del sé e di Dio con l'autoanalisi pratica.

L'amore è innato nella nostra anima e noi siamo entità coscienti. Se è indirizzato alla Coscienza universale, è vero amore; vi condurrà alla libertà, alla beatitudine totale, alla gioia totale. Se è legato alle cose mondane, al corpo fisico, all'ambiente, ai godimenti esteriori, allora produrrà un legame e sarà un modo sicuro per venire ripetutamente nel mondo cui siete attaccati.

Quando Dio vi viene incontro e vi dà l'iniziazione, qualcosa con cui cominciare, vi mette in guardia dal dilettrarvi nei piaceri mondani, nei bassi istinti della lussuria, dell'ira e nei loro effetti. Queste impressioni vengono captate dai sensi rivolti al mondo esterno e si imprimono nel corpo astrale. Per fare un esempio, se prendete un vetro, lo coprite con uno strato di cera, vi incidete una figura e poi versate dell'acido, la figura rimarrà impressa sul vetro. Similmente, tutte le impressioni lasciano una traccia sul corpo astrale attraverso il corpo fisico e le facoltà estroflesse.

Il Maestro vuole che ciascuno di noi compenetri le forme fugaci per trascendere dai fenomeni della Natura alla Natura di Dio. Ammonisce di non farci forviare dalle seduzioni allettanti e dagli incantesimi chimerici disseminati da Madre Natura attraverso le sue attrattive evanescenti e le bellezze fuggevoli. Dovremmo reputarle semplicemente come segnali che puntano verso il Signore, il Dio eterno che risiede nell'intimo e pervade ogni manifestazione effimera. Egli vuole che durante il soggiorno terreno facciamo appello a tutte le energie e le utilizziamo per trasformare i nostri corpi in templi viventi della Musica divina, la Parola.

L'attaccamento agli oggetti dei sensi, lo sfoggio sfarzoso di ricchezze e beni, l'abbondanza fastosa e l'opulenza, la sensualità licenziosa del benessere e degli agi: tutto ciò contribuisce allo squilibrio della mente non disciplinata. Sono spine e cardì che deturpano la bellezza di uno stato mentale imperturbato, il suolo più adatto per l'albeggiare della Divinità. Ogni giorno, ogni ora e ogni minuto che passano, ci spingono sempre di più nella schiavitù dei fenomeni sensuali del mondo.

La vita romantica sul piano fisico sembra affascinante: ha la sua attrazione, ma è avvilita. Si lascia alle spalle un'amarezza orrenda e un'avversione per la vita. La vita sui piani superiori è più romantica, concede la pace eterna e la gioia – perché privarsi di un bene più alto e più puro per altri inferiori, degradanti e transitori? Ebbene, bisogna restare fedeli ai propri principi e non violare le regole della purezza e dell'etica: chi fa questo, riceve tutto l'aiuto necessario nei suoi sforzi e gode di un grande beneficio.

Gli occhi attratti da una bella donna o da un bell'uomo sono affetti da una vista difettosa, poiché quella bellezza è temporanea, perdura solo alcuni anni. Ciò che addolcisce il palato, non può farlo per sempre; la dolcezza rimane solo alcuni istanti. Se accettiamo il Maestro come l'incarnazione perfetta della dolcezza, allora nulla sarà più dolce. Anziché scavare tantissimi fossi con uno sforzo erculeo, fate il possibile per scavare un unico pozzo onde poter bere l'Acqua della Vita. Dobbiamo accumulare ricchezza – quale ricchezza? Il Naam, quello stesso potere che dà vita all'universo intero. Ricordate: prima Dio, poi il mondo.

Siate del tutto liberi nell'intimo, come un flauto, in modo che il Maestro possa comporre con la vostra vita una musica soave.

La lettura di libri è positiva, tuttavia uno dovrebbe modellare la propria vita integrandovi il bene di cui legge. La semplice conoscenza libresca e lo sviluppo intellettuale non riescono a risvegliare la spiritualità. Lo studio di libri imbottisce di sicuro l'intelletto, però lo spirito non riceve alcun nutrimento: ecco perché ognuno di noi magari parla scorrevolmente di questioni spirituali ma, a livello pratico, la vita non ne rende testimonianza. Non si può spiegare qualunque cosa superiore all'intelletto, la si può solo contattare.

Custodite le fotografie solo per mantenere il ricordo, non per visualizzare. Se vi soffermate sulle foto, dopo qualche tempo vedrete la foto di fronte a voi: non vi parlerà né si muoverà per guidarvi nell'intimo. Sul Sentiero naturale occorre calmare la mente, ogni cosa verrà con disinvoltura e spontaneità.

Domandi a proposito della musica. La musica non è necessariamente negativa per le meditazioni spirituali, infatti talvolta canti devoti si dimostrano

giovevoli per risvegliare lo slancio interiore. Ma la musica esteriore alimenta la mente, mentre l'ascolto della santa Corrente Sonora nutre l'anima, la sovraccarica consentendole di elevarsi con regolarità alle regioni dell'Aldilà.

Noto la tua passione per il golf e le carte. Il gioco delle carte è dannoso e hai fatto bene a tralasciarlo. Il golf è positivo per quanto riguarda l'aspetto fisico stimolante, è un buon esercizio fisico e, se puoi permettertelo, non ho niente in contrario. Sai che il gioco d'azzardo e via dicendo è nocivo. Ti renderai conto che la mente è già satura di attributi inquieti – dunque nutrirla con altre abitudini moleste significa semplicemente aggiungere legna al fuoco. Il gioco d'azzardo è un grande peccato e, come tale, si ammoniscono gli aspiranti spirituali di non indulgervi nell'interesse più grande del loro progresso spirituale.

Gran parte degli attaccamenti e delle azioni nella nostra vita servono per liquidare i debiti karmici; le tue visite ripetute dai parenti erano uno di questi.

Non bisogna farsi forviare dal mondo, ma considerare ogni cosa con discriminazione. “Il mondo intero è legato strettamente all'amore per i genitori, i figli, la moglie e le relazioni terrene” e uno deve liberarsi da questa schiavitù. Fuggire nella giungla non risolve nulla. Deve avvenire un distacco interiore e questo è possibile solo attraverso l'amore di un vero Maestro. Ne deriva il grande valore del Satsang, poiché solo tramite l'associazione con lui uno assimila i veri valori della vita, apprende gli inganni della Maya e assorbe un amore che soppianta l'amore del mondo. Un Santo irradia pace e amore, e chiunque ne subisca il fascino, viene liberato dalle tensioni, ambizioni e gelosie mondane. Vede tutte le creature appartenenti alla sua stessa essenza e ravvisa tutti i guadagni mondani come ombre passeggere. Solo un uomo simile può recidere le trappole della Maya e accedere ai mondi dell'Aldilà. O Signore, siamo i tuoi figli ignoranti. Il Guru ci insegna e ci apre la porta della consapevolezza. Oggi magari fate una cosa, domani un'altra; siete volubili e volete sempre novità: ottenutele, continuate a desiderarne altre. Il Maestro vi permette sempre quel che volete e rimane con voi in tutto ciò che fate, ma poco per volta seguita a indirizzarvi verso la Verità: il vostro interesse in essa diventa sempre più forte. Quando ha ben rinsaldato il vostro interesse, formerà per voi una vita nuova e vi porterà in un mondo nuovo.

Restate nel mondo: è richiesto un distacco interiore

Quelle personalità che sono la Verità personificata, non consigliano mai i ricercatori di lasciare la propria casa per fare la veglia nella giungla e nei luoghi

solitari, non è affatto necessario.

*Quando incontrate un Satguru autentico,
competente è il suo metodo.
Ridendo, giocando, mangiando, tessendo,
otterrete la salvezza se lo seguite.*

Non si tratta di lasciare la condizione in cui Dio vi ha posto; non v'è bisogno di cambiare luogo, ma di mutare semplicemente l'angolo di visuale. Inchinatevi alle parole del Satguru, non solo al suo corpo, altrimenti rimanete molto lontani da lui e dalla vostra meta. Dio è dentro di voi, il Guru o il Potere del Maestro è dentro di voi. Vi sta aspettando ma voi siete attaccati all'esterno. Non significa che dobbiate lasciare il mondo per andare sull'Himalaya; dobbiamo imparare a nuotare nell'acqua, non sulla terraferma, e non solo attraverso la lotta intellettuale. È un addestramento in cui ricevete qualcosa per iniziare dentro di voi; è come l'ago di una bussola che punta sempre al nord. Dovete farlo svolgendo il lavoro nel mondo. Un vero Maestro non vi esorta a lasciare il mondo, ma a rimanervi senza tuttavia farne parte. La barca galleggia sull'acqua e voi remate, altrimenti annegate. Se siete sopraffatti dalle impressioni esterne, affogate nell'acqua del mondo e dovete tornare ripetutamente.

Il ricercatore, che aveva trovato una vera Guida e aveva incominciato a sviluppare il giusto tipo di amore e fede in lui, naturalmente tentava di modellare la propria vita secondo il volere del Satguru. Baba Ji sottolineava con enfasi la necessità di trasformare le nostre vite. Non occorre, egli dichiarò, abbandonare il mondo per seguire il sentiero interiore. Per il progresso spirituale era richiesto il distacco interiore: chi si fosse abbandonato completamente al Guru, era libero da tutti i legami terreni. A volte, alcuni discepoli esprimevano il desiderio di una rinuncia completa, ma egli teneva sempre a freno queste tendenze:

“Dici che desideri abbandonare la casa e il lavoro per dedicarti esclusivamente al Bhajan. La casa o il lavoro o la ricchezza ti appartengono veramente? Rifletti. È tutto un gioco da illusionista, il mondo è un sogno. Dunque per quale motivo preoccuparsi di possedere e di non possedere?”.

Non siete il corpo umano, bensì un'entità cosciente: avete l'intelletto ma siete esseri coscienti. Avete ricevuto questo corpo umano in virtù della grazia divina per permettervi di tornare alla vostra Casa. Dovete rimanere qua, liquidare i

vostrî debiti, il vostro dare e avere, e trovare la via di ritorno a Dio.

Vero vivere: per il mondo e per Dio

Kabir Sahib dice che tutti sono esseri umani ed è il momento di capire queste verità nobili, di scuoterci dall'indolenza.

Destati, diletto, perché dormi?

La notte è passata, perché sciupi anche il giorno?

Questo è il momento di destarsi, di diventare più coscienti. Date a Cesare quel che è di Cesare, e ricordate che la vostra anima appartiene a Dio. Potete fare della vostra casa una foresta solitaria. Non è forse la notte una foresta solitaria? I discepoli che trascorrono le notti in dolce rimembranza del Signore, diventano essi stessi Dio. Se un uomo può controllare il periodo di tempo che intercorre dal tramonto all'alba, diventa un vero essere umano.

Un Maestro ha dichiarato che durante la notte emana la fragranza del Signore: chi rimane sveglio, riceve questo dono prezioso. In giornata eseguite i doveri mondani e la notte considerate di essere completamente soli, sperduti nella campagna. Occorre compiere volentieri i doveri e gli obblighi sociali con la famiglia e gli amici, poiché Dio vi ha unito nell'interesse del dare e dell'avere. Ma, durante la notte, sentitevi liberi da tutto questo e riposare nel suo grembo. Non è affatto necessario lasciare la vostra casa e famiglia per la meditazione quando disponete di lunghe notti solitarie. Allorché siete del tutto assorti in qualche oggetto, realizzate il vero *sanyas* (rinunzia a tutte le altre cose); se cominciamo oggi, le nostre vite cambieranno con la massima certezza.

Dovremmo coltivare la vera umiltà, che non è né servile né assertiva. Ciò compiacerà il Maestro e ci renderà ricettivi al suo misericordioso Potere. Se condurrete una vita di umiltà e di semplicità, avrete pace di mente. Dopo tutto che cosa vi appartiene sulla terra? Perché essere attaccati alle vanità quando i tesori della divinità giacciono dentro di voi! Se vivete per Dio, tutte le cose si risolvono nel vostro miglior interesse non solo spiritualmente, ma anche dal punto di vista materiale. Questa è la legge fondamentale di Dio, comprovabile da tutti coloro che praticano il vero vivere.

Un altro aspetto importante della "vita retta" riguarda il comportamento esteriore, che dovrebbe essere naturale per la società in cui uno nasce; non occorre nessuna finzione o posa. Ci sono alcuni amati che, convinti di compiacerlo, credono di dover adottare i simboli esterni dell'abito e del nome

che caratterizzano la società in cui nasce il Maestro. La vita dello spirito non richiede la conversione agli usi esterni concernenti il nome, l'apparenza o l'abbigliamento. I Maestri non vengono per creare o per distruggere ordini sociali. La loro unica missione è di adempiere la legge di Dio, ossia redimere i figli perduti. Ci chiedono semplicemente di convertirci nell'intimo, di essere poveri di spirito e puri di cuore. Non preoccuparti delle opinioni altrui, le idee basate sulla propria testimonianza sono le migliori. Ogni persona riceve aiuto secondo la propria ricettività individuale. Tutti sono sulla via della perfezione. Quel che ogni amato deve fare, è continuare a meditare regolarmente con amore, fede, devozione e a svilupparsi giorno per giorno. Il Potere del Maestro porge tutto l'aiuto necessario nell'intimo ed esteriormente.

Imparate semplicemente a vivere nel presente, fate l'uso migliore del tempo a vostra disposizione. I momenti preziosi della vita terrena trascorsi in meditazione e nell'onesto lavoro contano molto per il progresso spirituale interiore.

Con un continuo progresso spirituale verso lo sviluppo interiore le cose esterne diventano meno moleste. Ricordate, gli eventi vanno e vengono; lo sviluppo, come procede, eclisserà gradualmente le tentazioni fisiche. Uno incomincia ad agire al fine di raggiungere l'ideale più alto, il cui adempimento si trasforma in una vocazione che assorbe tutto nella propria vita. Le cose tendenti al progresso più alto diventano gioiose.

Ogni giorno e ogni ora ringraziate il Maestro – il Dio in lui che vi ha posto sulla Via – per tutti i doni di cui godete. In questo modo sarete sempre coscienti del Maestro, senza di lui non potete far nulla e con lui potete fare ogni cosa. Quanto più tempo trascorrete con il Maestro, tanto più facile diventa la vostra vita.

Cercate di svilupparvi nell'intimo e vedrete da voi stessi come opera il ciclo karmico. Quando sorgete nel piano causale, il perché e il percome di tutte le cose diventano come la chiara luce solare. Potete annullare la possibilità di incarnazioni future con lo sviluppo graduale di amorevole devozione per il Potere del Maestro e con l'avversione ai possedimenti mondani.

Se dormite nel ricordo di Dio, quello stesso pensiero circola nel sangue e quando vi svegliate, vi alzate nella sua dolce rimembranza. Dicono che se uno sperpera nel sonno le prime ore mattutine, muore prima di vivere.

Dunque, lasciate stare qualunque tratto distintivo portiate esternamente e mantenete la vostra fede, lingua, simboli e abitudini. L'anima, ad ogni modo, è della stessa essenza di Dio e noi siamo tutti suoi figli; l'anima appartiene a Dio – consacratela a lui. Se correte verso Dio, tutto il resto seguirà per conto suo.

Lo scopo più grande della vita umana è di conoscere sé stessi e Dio, tutto il resto è mera dissipazione. Il Maestro è “la Parola fatta carne”. *Egli è la Luce, la Vita e l'Amore*. Se vivete e vi muovete in lui, Egli sarà la vostra stessa *Vita* e vi darà più *Luce* e *Amore*. La Parola è “il Pane della Vita” e “l'Acqua della Vita”. Quando siete affamati e assetati, penetrate nel silenzio interiore e ne ricevete ampiamente insieme con la Vita eterna. È dentro di voi; nessuno ne è escluso.

Dimenticate il passato, dimenticate il futuro: rilassatevi pienamente. Siate calmi; siate soli con il vostro sé consacrando interamente al Maestro. Tramite voi si diffonderanno per tutto il mondo luce e amore.

Giusti pensieri, giuste azioni

Ogni pensiero, ogni parola e ogni atto, buoni o cattivi, lasciano un'impronta indelebile sulla mente e bisogna renderne conto. Ne deriva la necessità di giusti pensieri, giuste aspirazioni e retta condotta, che insieme costituiscono il recinto attorno al tenero arboscello della spiritualità.

Voglio che “semplifichiate, semplifichiate e semplifichiate”, essere semplici in tutti gli aspetti della vita significa accettare la vita. Cercate di aiutare tutti gli altri con uno spirito di abnegazione. Il vostro sé si espanderà per abbracciare tutta l'umanità e l'altra creazione: tale operato condurrà la vostra anima verso Dio. Siate puri in pensieri, parole e atti, e amate tutti. L'amore è la panacea dei mali della vita; siate buoni e fate il bene. Queste cinque parole contengono l'essenza di tutte le religioni del mondo: il mio lavoro sarà ampiamente ripagato se vivete in base ad esse.

L'uomo è ciò che pensa per tutto il giorno. Uno può solo vivere un momento per volta. Emerson disse: “Non esiste nell'eternità un momento più importante di questo momento”. Tutto il vero bene o male che succedono a un uomo, sono dovuti a lui stesso. Se nel presente un uomo vive in modo positivo o negativo, si assicurerà lo stesso nel futuro. Se custodite pensieri negativi per gli altri, danneggiate non solo loro, ma pure voi stessi giacché i pensieri sono molto potenti. Nulla è buono o cattivo nel mondo, è il nostro pensiero a renderlo tale. Come i vari semi noi attiriamo gli impulsi dall'atmosfera secondo quanto si addice alla nostra costituzione mentale.

La strada verso la perfezione consiste nel camminare piuttosto che nel parlare; non è per nulla giustificato o appropriato giudicare gli altri e il Maestro dal proprio punto di vista o comprensione finora raggiunti. Tutti percorrono la strada della Perfezione, non è saggio trovare da ridire sul conto altrui.

Parlare è facile, praticare è difficile. Non si consegue nulla con le parole, si

progredisce sul Sentiero con la pratica. Parlare troppo dissipa l'energia spirituale. Cercate di controllare i discorsi facendo ricorso silenziosamente al Simran dei Nomi; riuscirete a superare le difficoltà e a migliorare a tempo debito. Pensate due volte prima di parlare: pensate se quel che dite è vero, gentile e necessario.

Le braccia forti, protettive del Maestro e i suoi amorevoli occhi vigilanti sono sempre sui suoi fedeli; lui si affanna per il loro progresso. Quando le difficoltà esterne paiono gravose, la sua grazia interiore aumenta. Se qualcuno dice qualcosa di spiacevole al vostro riguardo, consideratelo con calma. Se le sue affermazioni sono corrette in parte o del tutto, cercate di sopprimere quei difetti e ringraziate la persona per la sua gentilezza nel segnalare la verità. D'altro canto, se quelle cose sono scorrette, accettate il fatto che la persona non è del tutto informata ed ha parlato in base a un'idea sbagliata. Scusatela e *dimenticate* l'accaduto. Dovesse sorgere un'opportunità per chiarire questo malinteso, fatelo con amore e con il cuore aperto. Ciò accelera il progresso spirituale e giova a purificare il ricettacolo destinato ad essere ricolmo con la grazia sempre pronta e traboccante del Maestro.

Finché uno non ha conseguito la coscienza universale, le differenze di opinione devono necessariamente esistere. Ma se uno ne ha capito la causa, non permetterà loro di disturbare la propria pace di mente. Qualunque sia l'opposizione esterna, qualunque siano le opinioni altrui, per chi si è abbandonato completamente all'amore, nulla può mai turbare la sua equanimità od ostruire il suo corso spirituale. Chi rimane scombuscolato da ciò che gli altri dicono, è senza dubbio ancora controllato dall'ego e deve conquistare sé stesso. Deve ancora imparare i rudimenti della spiritualità.

Ebbene, ogniqualvolta qualcuno vi offende con parole o atti, perdonate. Il perdono è l'unica dolce acqua che laverà via tutto il sudicio. La giustizia non basterà, badate! Se volete giustizia, allora ci sarà una reazione, solo il perdono lava via tutto il sudiciume. Perdonate e dimenticate, questa è la via della spiritualità.

I buoni libri sono d'aiuto, ma dilungarsi troppo su di essi provoca perplessità. Uno studio passionato e accurato dei libri sacri pubblicati qua, ti benediranno con una giusta comprensione; essi non richiedono ulteriori interpretazioni. Ad ogni modo, se cercherai di elaborare quei punti sottili, dovrai essere più ricettivo per eliminare del tutto la tua personalità e lasciar operare il Potere del Maestro. L'efflusso della grazia divina scorre facilmente negli alvei levigati e, per trarre il massimo beneficio spirituale, dovresti essere più altruista e umile.

La vita etica e pura è più che essenziale, ma senza un certo grado di convinzione interiore, qualora sottoposti a una grave tensione o a un logorio faticoso, si affronta il rischio di uno sbandamento. Con la sua assoluta grazia e gentilezza il Maestro aiuta a ottenere questa convinzione e crescita nella loro pienezza; sono indispensabili. Il tuo benessere mi sta a cuore come quello che un padre amorevole augura per il figlio.

Cercate di vivere secondo i precetti del Maestro e, solo allora, le vostre parole esercitano un'ascendente sui vostri amici. Non potete predicare la castità con la lussuria nel cuore e con uno sguardo lascivo negli occhi. Non dobbiamo sentirci irritati verso coloro che non capiscono o non desiderano capire la Verità. Sono tutti figli di Dio come noi e vanno convinti con l'amore e la persuasione.

Tutti gli iniziati sono sulla Via: alcuni si sono sviluppati più di altri, pertanto qualcuno magari ha un maggior numero di difetti e debolezze. Dobbiamo odiare il peccato e amare il peccatore.

Dovremmo essere felici nella gioia altrui e soffrire nella sofferenza altrui. Se abbiamo aiutato anche una sola persona a bandire un po' di sofferenza dalla propria giornata, abbiamo reso un grande servizio. Con parole dolci, con compassione gentile condividete l'infelice fardello che grava sui vostri poveri fratelli, altrimenti esso si moltiplica e cresce con il passar dei giorni.

È invero un grande servizio far sì che un figlio perduto trovi la via verso il Padre, e viceversa è il colmo del peccato e della stupidità impedirgli di andare per la giusta via e forviarlo.

State incominciando a imparare che le cose nella vita accadono secondo i piani, frutto di un diretto risultato derivato dalle reazioni delle proprie azioni. Quindi, si sottolinea di agire con amore e dolcezza così che altre reazioni siano incanalate propriamente, insieme con la liquidazione dei karma *pralabdha* (destino). Ti consiglio di essere più calmo, paziente e tollerante di fronte alla rigidità. Queste fasi passeggero di dolori e di tribolazioni si presentano in virtù del karma passato e, come tali, affrontale con quell'attitudine.

Sicuramente le leggi della Natura sono rigidissime e bisogna pagare per qualunque trasgressione, sebbene la loro gravità sia attenuata in larga misura ai piedi di un grande Maestro. Ognuno deve meritarsi e pulire il proprio ricettacolo prima che sia ricolmo con le benedizioni del Maestro. Non esistono manne, benché il lavoro dia più frutti nella casa del Maestro.

Sì, la filosofia del karma ha un rilievo specifico nella Scienza dell'Anima, tuttavia non dovrebbe causare morbosità né creare un senso di frustrazione tra gli iniziati e i non iniziati. L'uomo è l'artefice del proprio destino; pur non

potendo alterare il passato, può foggiare il futuro.

Il passato è morto e sepolto: il pentimento, per quanto positivo in sé stesso, non può risanarlo o disperderlo mentre il futuro è basato principalmente sulle reazioni dei karma passati ed è influenzato in larga misura da ciò che stiamo facendo attualmente. Ebbene, se abbiamo cura di condurre una vita garbata, retta e onesta nel presente, attenendoci ai santi Comandamenti dei saggi e veggenti, c'è poco da preoccuparsi del passato e nulla di cui inquietarci per il futuro.

Dobbiamo prestare debita attenzione alla semina, non al raccolto poiché il raccolto dipende dai semi gettati. Guru Nanak ha detto meravigliosamente: "Non esitiamo a preoccuparci degli eventi ed avvenimenti contrari al piano divino (il che naturalmente non è possibile), senza dubbio quel che è destinato accadrà nostro malgrado". Imparate la sacra tecnica di fare una cosa per volta e pure con attenzione completa, concentrata e di cuore. In questo modo porterete a termine molto di più in minor tempo e con molto meno sforzo. Dunque, il Maestro ci dice che dobbiamo preoccuparci solo della nostra perfezione spirituale e di accettare il destino come superbamente giovevole all'emancipazione dell'anima. In questo modo coltiveremo uno stato di rassegnazione perpetua, assai utile per le sante meditazioni.

È motivo di gioia notare che hai un desiderio predominante di migliorare il mondo in cui vivi, che ti preoccupi della razza umana lasciando che la tua salvezza proceda da sé attraverso le opere buone e la vita pura. È un'idea nobilissima, ma il modo pratico per attuarla effettivamente è innanzi tutto di diventare tu un fiore meraviglioso, e poi di emanare fragranza e dolcezza a tutti, com'è logico.

"Il servizio prima di sé" è un'ottima cosa, ma molto spesso uno non ne conosce nemmeno il vero significato e, in realtà, con tutte le sue buone intenzioni fa proprio l'incontrario in luogo del richiestissimo servizio di cui parliamo con tanta disinvoltura. Finché non scopriamo il vero Sé dentro di noi, non possiamo concepire tanto meno realizzare negli altri lo stesso impulso che vibra nell'universo. Ecco perché si mette in evidenza, in primo luogo, l'autoconoscenza in quanto apre la strada alla conoscenza di Dio: quando essa albeggia, uno non vede nulla tranne lo spirito di Dio operante con tutta armonia in ogni creatura. Ora "il servizio agli altri" assume un aspetto del tutto diverso, diventando una consacrazione allo Spirito dell'universo: quando uno percepisce l'Uomo in sé, comprende tutta l'umanità.

Ogni iniziato viene posto sulla Via e un giorno raggiungerà la vera Casa in Sach Khand. Coloro che lavorano onestamente e vivono secondo i

comandamenti del Maestro, progrediscono velocemente mentre gli altri hanno bisogno di più tempo per arrivare alla meta.

Il viaggio è lungo, ma piacevole e quando uno raggiunge la vera Casa, può essere scelto come Maestro: ovviamente è un incarico deciso da Dio. Chiunque reputi di esser diventato un Maestro dopo un lieve progresso, danneggia il suo interesse. È opera dell'ego e dovrebbe essere evitato.

È ben difficile compiacere un Guru. Egli è al di sopra delle offerte di denaro, proprietà e beni mondani, non potete assecondarlo neppure a richiesta. Si conquista la sua soddisfazione attraverso l'attenzione rispettosa, l'obbedienza ai suoi desideri, la devozione e il servizio dimentico di sé all'umanità.

La gratitudine è una virtù rarissima. A causa di amici e parenti corriamo il rischio di dispiacere il nostro Guru; ciò è dovuto alla mancanza di gratitudine e di fede.

Se il bambino sale uno scalino, Egli fa milioni di passi per prenderlo. Noi tutti siamo lavoratori nel vigneto del Signore; dovremmo imparare ad apprezzare il bene negli altri, il che ci aiuta in tutti i sensi.

Queste tre cose vi aiuteranno: mangiare meno, dormire meno e serbare misericordia, perdono e amore.

Non soffermatevi sugli avvenimenti trascorsi e non cercate di recuperare i piaceri passati poiché in quel modo la mente si nutre furtivamente. Chi ha tempo, non aspetti tempo. L'aborto è un'azione innaturale ed equivale a omicidio, non dovrebbe essere incoraggiato per ovvie ragioni di debito karmico.

Dunque dobbiamo:

Essere giusti ed amichevoli con tutti.

Essere sinceri e veri con sé stessi.

Essere buoni e fare bene agli altri.

Fare felici gli altri.

Confortare il malato e l'afflitto.

Servire il povero e il bisognoso.

Amare Dio e tutta la sua creazione: uomini, animali, uccelli, rettili e anche la creatura meno cosciente.

Sono tutti membri dell'unica famiglia di Dio.

Esiste una casta, una religione e un Dio.

Esiste una sola casta – la casta dell'umanità.

Esiste una sola religione – la religione dell'amore.

Esiste un solo Dharma – il Dharma della Verità.

*Esiste un solo Dio – l'Onnipresente
l'Onnisciente
l'Onnipotente.
Esiste una sola lingua – la lingua del cuore.*

La famiglia

Fa' che la tua casa sia in pace, dato che una casa pacifica contribuisce molto al buon esito nelle pratiche spirituali. Anche le api voleranno attorno ad una casa rumorosa per disturbare l'equilibrio della mente. Sono felice che stai progredendo, ho amore per te. Qualunque padre farà tutto il possibile per vedere i figli a proprio agio.

Se avete figli o padre, madre, moglie, marito, scorgete la luce di Dio in loro. Egli vi ha unito in questa relazione non solo per un legame esteriore, ma per vedere e servire Dio in loro: in tal modo non vi sarà schiavitù nelle relazioni. Essa subentra solo quando s'intromette l'io e si dimentica il Signore. Ebbene, potete fare tutto il lavoro del mondo, però vivete come una bussola il cui ago punta sempre in un'unica direzione. Mantenete l'attenzione sul Signore, poiché se cambia direzione, allora? *Si dimentica il Donatore, ci si attacca ai doni e l'uomo sventurato scorda la morte imminente.* L'uomo è del tutto avviluppato nel mondo, è tutto "io e mio" e quando ci sono "l'io e il mio" domina l'illusione. "Io e mio" hanno un peso nella propria vita, ma il Signore stesso lo ha predisposto: se giudicate ogni cosa nella giusta prospettiva, non vi sono effetti vincolanti.

Ho condotto una vita di capofamiglia. Anche voi dovrete vivere nel mondo, ma non v'è alcun bisogno di accrescere la sua e la vostra degradazione. Le casalinghe dovrebbero mantenere propriamente la casa con pulizia e ordine, accudire ai figli con sollecitudine e servire i malati con cordialità. Anche questo è un *dharmā* (principio del retto vivere). Il mondo intero è un paradiso per colui il quale ha reso tale la propria casa. Come può sperare di realizzare il Signore chi dichiara di servirlo e ignora i bisogni altrui? Significa che detestiamo Dio in qualche forma.

Ho detto anche alla gente in Occidente che ogni casa dovrebbe avere una chiesa – un tempio, un *gurdwara* o moschea – chiamatela come volete; allora il mattino e la sera tutta la famiglia, grande e piccola, dovrebbe sedere nella rimembranza di Dio. Le vite dei bambini cambieranno e anche le vostre. Contano più gli esempi delle parole; osservando la rettitudine delle vostre azioni, i bambini vi imiteranno. In realtà, siamo responsabili per il carattere della generazione a venire: se noi non cambiamo, come possiamo pretendere che il

suo carattere sia conveniente e integro? Fermatevi un attimo ovunque siate e passate in rassegna la vostra situazione; cercate i veri significati nascosti dietro tutte le cose e accertatevi di avere la giusta comprensione.

Per favore, rendetevi conto che sono le brame e propensioni interiori a tenervi legati mani e piedi, per così dire, ai vostri diletti; quest'attaccamento o infatuazione vi preoccupa e vi rende sempre infelici. Vedete, i legami stessi dell'affetto, che dovrebbe essere una fonte di felicità, diventano catene di schiavitù giacché siete sempre dominati da paure che, a dir poco, sono immaginarie, infondate. Il cuore, come sapete, è la sede del Signore Dio. È un elemento prezioso affidatoci per lo scopo più alto della vita: l'autoconoscenza e la conoscenza di Dio.

Dove va il cuore, ogni cosa segue per conto proprio. Ebbene, il Maestro ci ammonisce di non dirigere sempre l'attenzione verso le relazioni mondane, motivo perenne di confusione e turbamento. Sapete benissimo questo fatto: gli impedimenti che si frappongono sul cammino del discepolo bambino e s'intromettono avventatamente nei preziosi momenti delle sante meditazioni, sono i legami familiari. Essi ci trascinano giù, ancora e ancora, dalla sede dell'anima nel centro dell'occhio. Naturalmente dobbiamo vivere nel mondo, ma in maniera completamente distaccata proprio come un fiore di loto che affiora dalla melma e si protende in alto mantenendo la propria purezza incontaminata sopra lo stagno limaccioso.

Similmente dobbiamo applicarci ai doveri mondani affidati alla nostra cura senza essere coinvolti dalle preoccupazioni e dagli affanni indotti dalle reazioni che, a parte noi, sono protette quanto basta dal misericordioso Potere del Maestro.

Potete capirlo benissimo da un semplice esempio. Un uomo viaggia in treno ed ha una valigia di fianco a sé sulla cuccetta. Ora il treno porta ambedue l'uomo e la valigia. Se una persona si mettesse la valigia sulla testa, sarebbe certamente uno sciocco dato che si romperebbe il collo per niente. È esattamente la situazione della persona mondana. Di solito siamo privi di fede nel misericordioso Potere del Maestro e creiamo senza necessità problemi per la nostra schiavitù, giacché altrimenti ogni cosa procederebbe agevolmente secondo l'inveterato piano divino. Avrete notato che le acque increspate non riflettono. Cercate sempre di abbandonare il prezioso piccolo sé a favore del misericordioso Potere del Maestro mentre sedete nelle sante meditazioni. Quindi preparate un terreno ricettivo per la grazia divina interiore che discende dentro di voi e vi ricolma con profusione.

Sono dolente per la rottura familiare causata da un malinteso da parte della

tua cara madre e del caro marito. A volte queste cose succedono per mettere alla prova l'integrità degli aspiranti spirituali. Apprezzo la tua attitudine calma di fronte alla provocazione, avrà un effetto salutare sui loro nervi tesi. In una situazione simile applica il principio d'oro di lasciare il luogo per permettere all'atmosfera di diventare più favorevole onde soppesare gli effetti e le conseguenze. Un bicchiere di acqua fredda preso molto spesso aiuta a ridurre il temperamento irascibile; bisognerebbe ricorrevi e osservare un silenzio avveduto. Si tratta di una medicina sperimentata per la tua guida, da comunicare anche a loro.

Riguardo la tua attitudine verso i cari genitori, nota che il tuo dovere è di essere umile, gentile, dolce esteriormente e nel profondo del cuore. Ognuno è libero di scegliere la propria linea di fede e azione, che è determinata principalmente dall'evoluzione karmica passata. Dovresti cercare di istillare e manifestare una maggior umiltà amorevole, che sarà più efficace per dimostrare la tua generosità e quella del santo Sentiero sul quale sei stato posto. Hai qualche debito di parentela nei loro confronti; può essere ripagato nel modo migliore con il servizio e la devozione amorevole. Per favore comunica loro il mio amore.

I figli grandi dovrebbero reputare una rara fortuna il fatto di servire i genitori anziani con tutta sincerità e umiltà quando hanno bisogno di più cure.

DOMANDA: Se uno nutre un grande amore per qualche parente e desidera per lui il massimo bene nel mondo, può pregare il Maestro affinché quella persona ottenga l'Iniziazione? Oppure è un destino fissato prima della morte che nulla può cambiare?

IL MAESTRO: Apporta sempre un certo beneficio spirituale agli iniziati irradiare sentimenti compassionevoli con lo scopo di guidare i passi dei loro amati al Maestro per la santa iniziazione. Il destino di ogni persona cambia ogni istante con atti virtuosi o malvagi. Il santo Sentiero dei Maestri è aperto a tutti. Ad ogni modo, sia ben chiaro: il fatto che la brama interiore dell'anima si rafforzi per l'illuminazione spirituale, è dovuto all'evoluzione di qualche raro nobile karma delle vite passate. Gli amati che beneficiano da tali occasioni dedicando uno sforzo straordinario, sono posti sul santo Sentiero mentre altri vanno semplicemente alla deriva, devono aspettare in futuro qualche opportunità migliore. Ci sono esempi, sebbene rari, in cui gli aspiranti sinceri hanno ricevuto l'iniziazione dal Maestro senza nemmeno averlo incontrato fisicamente.

Dio vi ha uniti, alcuni come fratelli, altri come sorelle, madri e padri. Dio vi ha uniti e voi dovrete comportarvi correttamente in segno di devozione verso

di lui. Poiché Dio ha fatto questo e poiché voi amate Dio, allora liquidate il vostro debito pienamente, come meglio potete. Nondimeno, dovrete essere distaccati mentre fate questo, proprio come una governante vigila il bambino di un altro. Lo assiste, naturalmente, ma con tutto ciò sa nel profondo del cuore che non è suo figlio. Lo fa per guadagnarsi da vivere. Similmente noi dovremmo comportarci nel mondo, liquidare i nostri debiti, amare coloro con i quali siamo indebitati poiché siamo stati uniti da Dio, tuttavia occorre “restare in ambienti ad aria condizionata”. Saranno tali se diventiamo concentrati interiormente.

Per favore dovrete essere moglie e madre amorevole, paziente verso il caro marito e i figli. Non fare nulla che sia motivo di malessere per loro. Partecipa con loro nella vita familiare, il che include il fatto di mangiare insieme allo stesso tavolo. Rimani esteriormente devota agli obblighi mondani in ogni modo, ma sii interiormente e silenziosamente consacrata a Dio.

Il matrimonio

Matrimonio significa prendere un compagno di vita con il quale vi manterrete uniti nella buona e nella cattiva sorte durante il soggiorno terreno per incontrare ambedue il Signore. Un dovere può essere quello di avere figli; le scritture prescrivono l'impiego di questo potere per avere figli e l'astinenza da qualunque simile comunione durante il periodo di concepimento e anche dopo, quando la madre allatta il figlio. In tal modo il figlio, la madre e il padre saranno salubri. La maggior parte delle malattie della gente saranno eliminate. I Santi dicono che se dovete avere figli, fate che diventino Santi oppure donatori a tutti i poveri, servitori dei bisognosi o coraggiosi che proteggono gli sconsolati e i deboli.

I Santi conducono una vita matrimoniale ideale e quando la intraprendono, interrompono questa linea di condotta. Dunque, la vita coniugale non è di ostacolo alla spiritualità se impostata secondo le scritture. I coniugi sono esortati nel loro migliore interesse spirituale a osservare la castità con una vita sobria grazie alla reciproca collaborazione. Le caselle sui diari sono essenziali per le persone che cercano il miglioramento graduale: uno apprende con l'introspezione e la vita diligente. Ai dilette non viene proibito di sposarsi o di avere una casa, tuttavia dovrebbero perseguire una vita ideale di famiglia, resa gradevole dalla grazia divina del Potere del Maestro. Ai giovani celibi bisogna chiedere di condurre vite caste, giacché la castità è vita e la sessualità è morte. Una lampada brucia splendidamente quando ha olio all'interno, ma se tutto

l'olio sgocciola, come può far luce? Una vita di autocontrollo rafforza il corpo e il cervello.

Un approccio impersonale forviato o un rilassamento leggero nell'osservanza del codice etico di moralità secondo i sacri principi del santo Sentiero, probabilmente causano danni. L'associazione e la compagnia normale alimentano l'attaccamento, ma quando questo viene reso gradevole dalla fragranza divina e consumato nel Nome del Maestro, è destinato ad avere un impatto ben più profondo. Il sesso opposto ha un forte influsso reciproco allorché il fascino si risolve nell'infatuazione graduale e nella schiavitù. Uno sbaglio lieve e l'attrazione in questione diventa troppo forte ed irresistibile. Ne può risultare una grande devastazione quando i diletti precipitano nell'abisso della soddisfazione sensuale.

L'amore divino e il sesso sono poli del tutto opposti. Il sesso non solo è deplorabile, ma rappresenta un serio impedimento al santo Sentiero. In virtù di una lunga formazione, uno può aspettare qualche grado di successo nel vivere una vita pura, casta. Per favore, questo aspetto della vita dovrebbe essere tenuto in vista dai membri più anziani del Satsang quando guidano "i giovani germogli" nell'interesse più vasto del progresso spirituale.

L'amore sereno tra i coniugi comincia dalla carne e si dissolve nell'anima. Si tratta di un attaccamento per il conseguimento di qualche meta più alta della vita e la liberazione finale dalla Ruota. È piuttosto una vita satura di beatitudine e dedizione spirituale a servire da ancora sicura contro le ingiustizie della società.

Ambedue dovrete servirvi come due ruote di un carro in viaggio sulla via di ritorno a Dio. Il mio amore e i miei migliori auguri sono con voi.

DOMANDA: Per favore, parlatemi dell'aiuto che i coniugi iniziati possono offrire reciprocamente per quanto concerne il fatto di favorire l'equilibrio e di armonizzare i campi fisici, mentali ed emozionali dell'energia degli individui al fine di accrescerne la ricettività allo Shabd. Potrebbe ispirare molto gli studiosi che verranno come pure quelli già iniziati.

IL MAESTRO: Il matrimonio è un sacramento, significa prendere un compagno di vita, nella buona e nella cattiva sorte, durante questo soggiorno terreno. È un raro dono del Maestro quando entrambi i coniugi sono iniziati. Ambedue dovrebbero esibire e istillare un profondo senso di collaborazione amorevole e di tolleranza per i diritti altrui. Bisogna dominare e controllare i campi fisici, mentali ed emozionali di ogni attività affinché non degradino l'anima in cerca della soddisfazione carnale.

Cadere nel peccato è umano, ma rimanervi è diabolico. L'energia vitale sessuale dovrebbe essere trasmutata e sublimata razionalmente praticando l'autocontrollo

e la castità. La procreazione di figli è una delle funzioni legittime della vita coniugale: le scritture prescrivono questo sacro scopo ogniqualvolta sorge tale necessità. Per la coppia con una vita disciplinata sarà un elemento prezioso per il progresso spirituale.

È dovuto all'evoluzione del karma passato il fatto che persone con vari temperamenti si uniscano nel sacro legame del matrimonio per la liquidazione del dare e avere. Bisogna fare tutti gli sforzi per consolidare questa relazione. Cerca di essere più obbediente e servizievole con tuo marito. L'amorevole devozione e il rispetto per i sentimenti altrui produrranno una maggiore giusta comprensione e armonia. Mi siete ambedue cari e desidero che siate felici insieme aiutandovi reciprocamente per conoscere Dio e per adempiere il massimo scopo della vita umana. Le mie benedizioni sono con voi.

È scorretto pensare che tu abbia sposato la persona sbagliata, a rigore solo persone destinate si sposano per ragioni karmiche secondo il Piano divino. Due persone sono unite dalla mano invisibile di Dio. Fate che nessun potere terreno separi chi Dio unisce. Siete un'anima in due corpi. San Paolo disse: "La mano invisibile di Dio ha unito moglie e marito, e dato la prima al secondo e il secondo alla prima". Di conseguenza, dovrete stare attenti ad amarvi l'un l'altro e a condurre una vita spirituale, pura. Fate che nessun potere terreno separi coloro che sono stati uniti dalla mano invisibile di Dio. Non dovremmo fantasticare sul divorzio. Noto che avete ancora amore l'uno per l'altro. L'amore conosce solo il sacrificio e il dare – il vostro amore reciproco non può rendervi tolleranti al massimo delle idee dell'altro e farvi lavorare congiuntamente per uno scopo superiore e un ideale di vita?

Riguardo a tua moglie, per favore trattala con amore e tolleranza; quando capirà lentamente il vero valore della vita superiore, incomincerà ad apprezzare il tuo comportamento a questo riguardo. Fino ad allora non c'è bisogno di sentirti irascibile. Ella parla dal suo livello attuale; quando si innalza, diventa più comprensiva, dunque ha bisogno del tuo amore e indulgenza per essere persuasa. L'odio non fa ammenda per una cosa negativa, è l'amore a correggere, pertanto trasmettile sempre più amore.

A causa dell'evoluzione di qualche karma passato persone con vari temperamenti si amalgamano nei vincoli del matrimonio per la liquidazione del loro dare e avere. Bisogna pagare il debito karmico di diversa natura complessa ed è giusto che avvenga nel corpo fisico affinché non vi siano ostacoli sulla Via interiore. Spesso le ondate di compassione attirano gli effetti del karma del proprio coniuge. Inoltre, l'amore giusto o sbagliato della moglie e

del marito contribuisce molto ad aiutare o a ritardare il progresso reciproco nell'innalzamento spirituale: ne sei testimone nella vita quotidiana. Dovresti essere più obbediente e servizievole verso tuo marito, il che ti consentirà di conquistarlo. L'amore e l'umiltà sormontano tutte le difficoltà possibili. Per favore comunicagli il mio amore.

Ho notato le osservazioni riguardo a tuo marito. Egli mi è così caro e gli auguro tutto il successo spirituale. La tua attitudine verso di lui dovrebbe essere di servizio e di gentilezza. Non perdere le staffe, anzi sii paziente e premurosa. Tutti gli aspiranti spirituali dovrebbero istillare ed esibire rara tolleranza e umiltà nel comportamento affinché gli altri possano sapere che appartenete al Maestro vivente. Una mente equilibrata non si irrita o non si infastidisce mai alla minima provocazione. Uno impara a nuotare nell'acqua e la nostra vita quotidiana dovrebbe essere modellata in modo tale da ritenere doveroso di imparare una cosa nuova ogni giorno. Pazienza, umiltà e senso di abnegazione sono virtù nobilitanti che devono adornare spiccatamente le vite degli iniziati. Progredirai in questo campo a tempo debito.

A proposito dell'educazione dei figli

Per quanto riguarda i tuoi figli amorevoli: educare i figli è un dovere virtuoso. I giovani imitano i genitori, i quali dovrebbero irradiare pace, armonia e sobrietà conducendo una vita disciplinata, satura di beatitudine spirituale. L'attitudine assertiva del caro — mostra la grandezza della sua anima. L'autoaffermazione è l'attributo innato dell'anima, del tutto divina in miniatura. Questo sentimento gentile è più che altro predominante nelle personalità promettenti che ereditano un ambiente congeniale, ben vantaggioso per il loro progresso spirituale. Non preoccuparti del fatto che apprenda in ritardo il vestire e il parlare. Riguardo alle sue richieste bisogna affrontarle con amore, per quanto possibile, finché sono legittime e nell'ambito della sua educazione. I giovani sentimenti non vanno offesi in modo alcuno; è l'amore senza limiti dei genitori per i figli a renderli arditi, coraggiosi e avventurosi nella loro vita. Devi essere una madre affettuosa e valorosamente severa per quanto riguarda l'amore e la disciplina verso i figli. Apprezzo il fatto positivo di sedere con loro con regolarità per sentire la Corrente Sonora; sarà d'aiuto per la loro crescita spirituale. Ti prego, comunica loro il mio amore.

Per favore cerca di dispensarle largamente le cose che è propensa a rubare. Noterai che se le procurate ogni cosa, la tendenza di ottenerle con il furto sarà superata a tempo debito. Simultaneamente infondi nella sua mente il fatto che le

darete qualunque cosa desiderati.

L'affetto della madre per il figlio è innato e non dovrebbe essere frainteso come impuro; il tuo desiderio ricorrente di abbracciarlo è un istinto umano naturale. Sappi che l'amore della madre è un impulso interiore e giova di gran lunga nell'educare il bambino in modo salubre. Ogni anima che viene al mondo gradisce tale amorevole cura e affetto, che creano un senso interiore di coraggio e di audacia. I tuoi istinti sacri sono iniettati nel bambino e a poco a poco gli permetteranno di crescere: diventerà una persona energica e vigorosa con la grazia del Maestro.

Se i bambini commettono errori, fate appello ai loro istinti più sottili con amore e comprensione attenta. Uscire dai gangheri, gridare e agire con violenza non farà altro che confonderli; non sapranno che cosa hanno fatto di sbagliato. Prendete tempo per spiegare anche tre o quattro volte e alla fin fine avrà effetto.

Se desiderate avere uno o due figli, benissimo ma prendetevene cura propriamente e aiutateli a diventare qualcuno in senso positivo. Siate per loro un degno esempio e rimanete consapevoli delle responsabilità che implica essere genitori. Per giunta, tutta la famiglia dovrebbe sedere insieme per cantare le lodi del Signore.

Protezione alla famiglia e agli amici

Cerca di capire che Dio ha riguardo per tutti i suoi figli ed Egli stesso sorveglia tutti i diletta della tua famiglia. Cerca di non preoccuparti riguardo a loro e quanto più sarai devoto alla meditazione, tanto più offrirai loro aiuto.

Il Maestro si prende cura ed estende la protezione a tutti coloro che sono cari e vicini al discepolo, ne vigila i migliori interessi. I parenti degli iniziati ottengono veramente aiuto dal Potere del Maestro in proporzione all'amore che gli iniziati nutrono per il Maestro e i loro parenti per gli iniziati. Anche le anime che hanno lasciato il piano fisico, ottengono un aiuto conveniente nel modo suddetto.

Le relazioni vicine e care degli iniziati sinceri ricevono una protezione tangibile nell'Aldilà, anche se sono morti molto tempo prima che abbiano preso l'iniziazione.

La dieta

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

*Il giusto tipo di cibo
giustamente guadagnato
giustamente preso*

aiuta molto in questa direzione.

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

I cibi appartengono a tre categorie:

1. *satvik*: cibi puri. Latte, burro, formaggio, riso, lenticchie, legumi, cereali, vegetali, frutta e noci.
2. *sajvik*: cibi energetici. Pepe, spezie, condimenti, cose acide amare.
3. *tamsik*: cibi snervanti. Cibi rancidi, uova, carne, pesce, pollo, vino, eccetera.

Tra questi dovremo sempre preferire cibi *satvik* o puri, fanno molto bene. Ancora di questi dobbiamo prendere un po' meno del punto di saturazione dell'appetito. Quando gustiamo cibi deliziosi, siamo tentati a mangiare più di quanto sia realmente necessario e il cibo extra, anziché dare maggior salute ed energia, si rivela nocivo. Nell'organismo il cibo non digerito e assimilato propriamente provoca dolori di colica e in alcuni casi anche il colera: uno deve pagare con la vita stessa. "Non sovraccaricate il motore dello stomaco", altrimenti cadete facilmente in preda alla nausea. A volte un eccesso di ciò che è positivo, si dimostra dannoso. La moderazione con il cibo e gli alimenti coadiuva la crescita dei poteri vitali dell'uomo. L'aria fresca è la parte più essenziale nel nutrimento. Uno deve fare lunghi respiri, trattenere un po' l'aria e

poi espirare pienamente per espellere tutte le impurità del corpo. Inoltre, occorre bere molta acqua pura e succhi di frutta per scaricare l'organismo rendendolo pulito. Evitate tutti i tipi di bevande piccanti e bibite analcoliche, liquori e intossicanti, giacché rendono morbosi la mente e l'intelletto. Cereali e frutta dovrebbero formare la nostra normale dieta base.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

La malattia

Le malattie fisiche si presentano come risultato del karma passato e vanno sopportate volenti o nolenti, tuttavia gran parte della loro gravità e durata è addolcita dall'amorevole grazia del misericordioso Potere del Maestro. Il minimo che non è possibile esonerare, viene filtrato attraverso la sua protezione clemente.

Quando Baba Sawan Singh Ji si fratturò la gamba, Baba Ji rivelò che non era il risultato di un semplice incidente, ma di karma passati il cui frutto era inevitabile. La sofferenza, se non del tutto cancellata, era stata mitigata con l'intercessione del Satguru. "Qualunque sofferenza ti sia sopraggiunta", scrisse Baba Ji, "è solo una quinta parte: quattro parti ti sono state condonate", e aggiunse:

Sofferenza e tribolazioni sono benedizioni mascherate poiché ci vengono assegnate dal Signore. Se per noi è vantaggioso il dolore, Egli manda dolore; se è benefico il piacere, manda piacere. Piaceri e dolori mettono alla prova la nostra forza: l'Onnipotente benedice con il Naam le anime che non vacillano e non deviano.

Qualunque tribolazione colpisse i discepoli, Baba Ji suggeriva loro di rimanere di buon umore. Quanto prima venivano saldati i conti, tanto meglio; nell'ora della prova potevano confidare su una grazia speciale.

Malattie e piaceri sono frutto delle azioni passate. Tutti i malati ricevono una

*grazia speciale: che non serbino ansietà, ma sopportino la malattia con equanimità! Durante la sofferenza la mente non girovaga e nel dolore si volge di buon grado al Bhajan. Dunque, beati i periodi di malattia quando la mente si applica al Bhajan: è un dono speciale ai satsanghi. Ogniqualvolta malattia e dolore vi affliggono, accettateli come la Volontà del Signore e dedicateli agli esercizi spirituali. Finché il **surat** è assorto nello **Shabd Dbun**, non si avverte dolore... Non è stato detto: "Il piacere è la malattia e il dolore il rimedio".*

In genere i Santi, allorché apparentemente ammalati, prendono medicinali secondo quanto prescritto dai medici, ma in realtà non hanno bisogno di cure. Si comportano così solo per osservare l'ordine terreno delle cose. In tal modo sono di esempio per l'uomo a continuare la sua "routine" nel mondo con saggezza, e a ricorrere ad una cura appropriata ogniqualvolta necessario. Naturalmente, si richiede che i discepoli facciano ricorso a medicine tali che non contengano prodotti di sostanze animali. Tuttavia quei discepoli che hanno una fede incrollabile nella clemenza del Maestro che guarisce dall'intimo, evitano generalmente di ricorrere ai cosiddetti rimedi, consentendo alla natura di agire in modo autonomo. Di fatto, il potere di guarigione interiore è parte essenziale del sistema umano.

Le malattie del corpo dovrebbero essere accettate e sopportate di buon grado, perché in genere sono il risultato dei nostri errori dietetici e possono ristabilirsi ricorrendo a misure igieniche appropriate e a cibi scelti. Ippocrate, il padre della medicina, sottolineò che si dovrebbe prendere il cibo come una medicina. Si devono tollerare le malattie gravi, conseguenza di azioni karmiche, senza lagnarsi o amareggiarsi poiché bisogna pagare tutti i debiti karmici e saldare gli acconti, qua ed ora: quanto più velocemente li sistemiamo, tant'è meglio invece di tenerli ancora in sospeso per poi pagarli nell'aldilà. Al tempo di Hazrat Mian Mir, un grande devoto e mistico musulmano, si dice che uno dei suoi discepoli di nome Abdullah, allorché colpito da una malattia, ritirasse le correnti sensorie al centro dell'occhio e si rinchiudesse al sicuro nella roccaforte della pace. Il Maestro Mian Mir lo visitò e lo fece ritornare alla coscienza fisica con l'ingiunzione di scontare il dovuto, giacché non poteva eludere indefinitamente il pagamento con questi accorgimenti.

Avversità

Il Grande Progettista ha già tracciato lo schema della vita per ognuno di noi, ciò che in realtà vediamo e avviene non è che lo svolgimento del Piano Divino adempiuto – se giudichiamo giustamente – con rigorosa precisione. Ma siate certi: tutte le cose operano per il bene di coloro che amano Dio. Essendo stati tutti direttamente collegati con il Potere di Dio interiore in espressione, siete sotto la sua grazia e non sotto la Legge, nel minimo dettaglio, e dunque la severità, l'intensità e la durata dei dolori e delle tribolazioni della vita, qualunque essi siano, sono mitigate, addolcite e attenuate adeguatamente e misericordiosamente dal Potere del Maestro. Abbiate solo una fede più profonda nel Potere Supremo dentro di voi poiché senza dubbio verrà in vostro aiuto, vi guiderà correttamente e alla fine vi tirerà fuori da situazioni apparentemente impossibili, in modo tanto sublime da essere affatto inimmaginabile.

I corpi fisici di tutti sono propensi a subire mutamento, soggiacciono a dieta, condizioni climatiche, stagioni, età e via dicendo. Le leggi della Natura colpiscono ognuno in qualche misura secondo l'entità della sua conoscenza personale, sia che le neghi o le accetti. Un discepolo devoto che vive con semplicità, cautela e ripone tutta la fiducia nel Potere del Maestro, non deve sentirsi preoccupato dalle situazioni karmiche anche se al momento appaiono intollerabili. L'amorevole devozione al Maestro ha sempre mitigato la circostanza più difficile. La meditazione è la cosa più importante, non bisogna trascurarla. Chi ha tempo, non aspetti tempo. Anche la mente, di natura, gradisce l'agiatezza e non bisogna permetterle alcuna incuria nel proprio programma. A questo riguardo occorre dedicare quanto più tempo possibile.

Il Volere divino opera per il beneficio spirituale dei dilette: fortunati sono coloro che si affidano alla sua benevolenza e accettano con letizia la buona e la cattiva sorte della vita terrena, considerandole d'aiuto per il progresso spirituale. Ogni giorno presenta indicibili cambiamenti di bontà e progresso che modellano una saggia persona nella divinità. Il raziocinio è l'aiuto, ma è anche l'ostacolo. L'intelletto umano è propenso allo sbaglio e al dubbio, i quali assalgono le menti deboli. Il santo Naam rappresenta il pane e l'acqua della vita per voi. Dovrebbe essere mangiato e bevuto con amore e regolarità per avere la forza dell'anima. In qualunque momento vi capita di essere ossessionati da pensieri negativi, ripetete solo i cinque nomi caricati e pensate dolcemente al Maestro: sarete benedetti con una protezione istantanea.

Alle volte accade che si frappone sul cammino qualcosa da noi reputata

negativa, ma si tratta di un rimedio per richiamarci all'ordine al fine di conseguire un bene più alto. L'uomo impara a nuotare nell'acqua, non sulla terraferma. Quando sviluppate quel punto di vista, aprite gli occhi per vedere le cose nella giusta luce.

Sovente le tribolazioni fisiche saltano fuori in seguito alle reazioni dei karma passati quando il discepolo bambino deve subire un processo di purificazione per il progresso spirituale finale. Numerose lezioni buone e necessarie provengono dalle avversità.

Bisogna affrontare le tempeste della vita, per quanto gravi siano, con fede totale nel Potere del Maestro, e cercare di essere regolari in meditazione riponendo ogni speranza in lui. Ciò riduce la severità della tempesta e arreca speranza, conforto. Le tempeste sono fasi passeggere: vanno e vengono. L'essenza della giusta comprensione è di essere contenti con qualunque cosa venga, giacché è immancabilmente addolcita dalla misericordia divina ed è per il nostro beneficio spirituale.

La sofferenza silente rafforza il carattere e gode di una grande ricompensa.

Sono dolente per le faccende tribolate che ti dominano e cagionano agonia, turbamento mentale. La legge inesorabile del karma opera e buona parte della sua severità, durata e tensione è mitigata dall'intervento del misericordioso Potere del Maestro. È tutto quello che puoi fare e in tal modo troverai un nuovo approccio ai problemi e accetterai i risultati con letizia, sapendo che si tratta di una fase transitoria.

Quando il Signore vuole scrivere un grande poema nella vita di un uomo, lo manda alla scuola delle privazioni, ansietà e difficoltà; per tutto il tempo tende la mano protettiva affinché le superi illeso.

L'uomo si curerebbe poco di Dio se non temesse le conseguenze del male compiuto. Un uomo che vive sotto la minaccia di una calamità imminente, vive al meglio di sé poiché si adopera al massimo. La paura non è positiva e va eliminata riponendo le tue ansietà nell'onnipotente potere misericordioso del Maestro. La paura è sempre basata su qualche apprensione sconosciuta; occorre esaminarla direttamente e allora scomparirà subito, visto che risulta dalla vostra stessa frustrazione.

Dovremmo sempre stare all'erta per non increspicare e cadere quando gli ostacoli si presentano sul cammino. Anche se cadete, non permettete mai che tale caduta vi sbilanci in alcun modo: rialzatevi e continuate sulla via con pazienza e perseveranza, con piena fede nel Maestro.

Anche se apparentemente la preghiera non riesce a prevenire la calamità, tuttavia ha il potere di eliminarne il pungiglione. Con una trasformazione

interiore interviene un cambiamento nell'angolo di visuale, che influenza notevolmente la concezione della vita. Ogni cosa assume un nuovo colore superbamente divino.

Non appena una persona si raccoglie e concentra l'attenzione alla sede della mente, stimola la misericordia di Dio che a sua volta la ricolma con una forza e una fermezza mai sperimentate prima. Queste le permettono di trovare una via d'uscita alle difficoltà, qualunque esse siano.

Morbosità

Non devi soffermarti molto sul tuo carattere personale o sulle impurità della mente, equivale ad autocommiserazione. Sebbene essere coscienti delle proprie manchevolezze sia un felicissimo augurio, a volte l'apprensione smodata genera una morbosità che intralcia il progresso interiore.

In qualunque momento ti senti depresso, ricorri ad enumerare le infinite benedizioni apportate dal misericordioso Potere del Maestro.

La depressione e il dispiacere si riproducono in cuori egoistici. L'ego è un elemento umano, annichilisce molto lentamente con la meditazione sui principi della Corrente Sonora e della Luce. A poco a poco sarà lampante che sei una bambola nelle mani del Potere divino e danzi al suo comando.

La preghiera

Il misericordioso Potere del Maestro mette in moto tutte le forze della natura per salvare il discepolo bambino in ogni circostanza. Una brama intensa, una preghiera supplichevole e fervida accoppiate allo sforzo sincero non ti verranno mai meno.

Il problema è che non sappiamo come pregare. In tal caso possiamo chiedere: "O Signore, insegnaci a pregare".

Tutte le anime sono della stessa essenza di Dio e sono collegate tra di loro, dunque uno può pregare altresì per il bene altrui. Le anime elevate pregano sempre per il bene dell'umanità intera. Non si accontentano di fare il massimo bene per il maggior numero di persone come in genere cercano di fare i capi di stato. Le loro preghiere finiscono di solito con le parole: "O Dio, fa' del bene a tutti".

L'esperienza comune è che la maggior parte delle preghiere non hanno risposta. Non è difficile scoprirne la ragione: non abbiamo ancora appreso il

Volere di Dio e come quel Volere opera interamente a nostro beneficio. Nella nostra ignoranza preghiamo molto spesso per cose che, a lungo andare, probabilmente ci fanno più male che bene; non c'è da stupirsi che il Padre amorevole nella sua infinita compassione nei nostri confronti non accetti tali preghiere ed esse non portino frutto, altrimenti non riusciremmo mai a sfuggire ai godimenti sensuali.

Spontaneità. Una preghiera, essendo il pianto dell'anima in agonia, è più bella e naturale quando prorompe spontaneamente come una sorgente d'acqua fresca dalle viscere della terra. Non ha bisogno di abbellimenti, di parole particolari e frasi peculiari. Al contrario, tali ornamenti deturpano la vera bellezza dell'espressione spontanea e molto spesso l'uomo intento a pregare è impercettibilmente attirato e imprigionato nella trappola della prolissità. Tutto questo rende la preghiera artificiosa – frutto di un'arte ponderata senza alcun sentimento. Tali preghiere ci rendono falsi con noi stessi e non sono affatto benefiche. Dio ha riguardo per le emozioni autentiche, espresse con qualunque parola semplice e non con discorsi prefissati, vane ripetizioni, termini pomposi ed esposti sapienti.

Una vita disciplinata

Non potete conseguire un'apprezzabile progresso interiore finché non imparate a condurre una vita ben disciplinata. Un programma regolare di meditazioni devote, mattino e sera, accoppiato all'eliminazione di tutti i desideri e gli impulsi sensuali più bassi, vi benediranno con forza e fermezza interiore tali da espletare i vostri obblighi quotidiani e, inoltre, da assicurarvi il progresso spirituale nell'intimo.

La via della salvezza non sta all'esterno, è nell'intimo. I rituali esterni non sono di alcun aiuto e, benché sia desiderabile onorare la memoria dei Maestri del passato, perdersi nell'adorazione dei loro *samadh*, statue o foto, non è di alcuna utilità consistente. Bisogna prendere a esempio le loro vite e, come loro, concentrarsi sul mondo interiore. Baba Ji stesso trascorreva settimane nel Bhajan e Simran facendo solo brevi pause per mangiare. Incoraggiava sempre i discepoli a dedicare quanto più tempo possibile alle *sadhan* che aveva insegnato. La rimembranza costante del Signore costituiva la migliore protezione contro l'attaccamento e la Maya; si doveva mantenere il Simran dei cinque Nomi per tutte le ore del giorno.

È un sentiero d'amore, disciplina e autocontrollo. Dopo l'esperienza iniziale data al momento dell'iniziazione, il resto dipende da una pratica regolare, senza

fallo secondo l'ingiunzione del Maestro. La pratica quotidiana con fede amorevole, in tutta sincerità e umiltà, è il primo passo che ogni discepolo deve compiere per progredire sul Sentiero. L'amore per il Maestro significa obbedienza implicita ai suoi comandamenti.

Se pur avendo applicato tutti questi mezzi, il discepolo non capisce e non progredisce, il Maestro utilizza altri sistemi per mantenerlo sulla retta via. Perdonatemi, ma quando tira la corda, l'anima si contorce nel tormento. Quando il bambino non obbedisce e spreca la propria vita, il Maestro lo scuote duramente e, sebbene possa essere un caso disperato, l'amore incessante del Maestro infonderà infine una brezza di entusiasmo nel suo cuore.

Con l'iniziazione di un Maestro competente il discepolo è sicuro di proseguire verso la vera Casa. Dopo l'iniziazione coloro che ricadono nel peccato, in una vita immorale e rimangono attaccati al mondo, si dovranno reincarnare di nuovo come uomo o donna per continuare il progresso sul Sentiero. Chi serba un amore e una fede profonda nel Maestro, e progredisce abbandonando ogni attaccamento al mondo, non si reincarnerà come uomo o donna. Viene mandato nei piani più bassi interiormente, dove procede con l'aiuto del Maestro e infine raggiunge la vera Casa. Di solito, ad un iniziato ordinario occorrono quattro nascite per completare il suo corso, ma lo si può abbreviare anche ad una nascita in base all'amore, alla fede e all'obbedienza del discepolo per il Maestro.

Associazione con la gente

DOMANDA: Dovrei evitare se possibile coloro che mi fanno soffrire per i loro modi mondani e vibrazioni negative – soprattutto in caso di contatti prolungati?

IL MAESTRO: Dimmi con chi vai e ti dirò chi sei. L'associazione modella il nostro carattere e gli aspiranti spirituali dovrebbero prestare attenzione e stare in guardia. Di solito le persone mondane sono assortite nei piaceri fisici e sensuali, le loro attività influiscono in modo avverso sull'aspirante spirituale. Dovreste sapere che la vostra Via è nell'Aldilà, mentre il mondano ambisce la gratificazione sensuale. Evitate con attenzione le compagnie avverse nell'interesse più grande del progresso spirituale. Anche la lettura di letteratura oscena incide ovviamente in modo ostile e dunque va evitata con scrupolosità.

È sempre meglio scansare la compagnia di coloro che hanno una tendenza a deprimere il vostro autentico desiderio spirituale. Coloro che si allontanano da Dio, sono come cotone pieno di grovigli. Senza filo non v'è tela, pertanto fate

attenzione a coloro in cui Egli non si è manifestato poiché vi caricano di ulteriori dubbi. Sebbene uno possa già intravedere una parte della verità, attraverso l'associazione con tali persone s'insinuerà il dubbio: uno comincerà a titubare. Kabir Sahib dice: "Fuggite da tali persone". Se desiderate qualche compagnia, cercate una persona buona e veritiera – altrimenti tenetevi in disparte e conducete una vita solitaria. Ogni persona ha un enorme influsso e nella compagnia di colui la cui attenzione vaga, uno va viepiù alla deriva. La compagnia di chi controlla la propria attenzione, trasmette una quiete eccezionale.

La compagnia di un uomo il cui corpo astrale è del tutto scevro di impressioni esterne, senza lussuria, attaccamento od odio, anzi è saturo d'amore per Dio, vi irradierà quelle qualità. Nel corpo causale giacciono le impressioni delle nascite passate. Quando anche queste vengono cancellate, quell'uomo è chiamato Santo nel vero senso della parola. I Maestri biasimano sempre l'amore per il corpo fisico e per gli attaccamenti esterni. Se pensate e siete in compagnia di qualcuno il cui corpo astrale non è purificato, non è saturo d'amore per Dio ma di attaccamenti esteriori, di amori e di odi, avrete una radiazione simile.

Dunque per sviluppare quest'amore, innanzi tutto obbedite ai suoi comandamenti; secondo, estirpate tutte le imperfezioni; terzo, dedicate tempo alle pratiche spirituali. Dovreste anche frequentare qualcuno che vi ricordi semplicemente del vostro ideale. Evitate la compagnia di tutti gli altri che suscitano attaccamento al mondo o vi fanno dimenticare il Maestro. Se non riuscite a frequentare chi vi aiuta a ricordarlo, allora è meglio vivere soli. Vivete con il Maestro che parla attraverso i libri, attraverso le scritture, starete meglio.

DOMANDA: Tutti gli iniziati sono imparentati spiritualmente?

IL MAESTRO: Sì, più dei legami di sangue giacché sono destinati a raggiungere la vera Casa e a incontrarsi a tempo debito, tutti si uniranno con la Sorgente primordiale. Questo è il vero legame che non si spezza mai. Le anime che percorrono lo stesso sentiero sviluppano naturalmente affinità reciproche. Coloro che si amano reciprocamente, sono molto cari al Maestro. Questo amore mutuo dovrebbe rendervi in grado di sviluppare amore per il Maestro e non interferirà affatto tra di voi.

Il lavoro

Strettamente associati alla dieta sono i mezzi di sussistenza. Non esistono scorciatoie nella spiritualità, il fine non giustifica i mezzi come si può arguire altrove. Mezzi ignobili per guadagnarsi da vivere contaminano la propria dieta,

la fonte stessa della vita. Dunque, mezzi onesti di sussistenza ricavati con il sudore della fronte sono essenziali a questo riguardo. Bisogna nutrire la pianta della vita con acqua pura per renderla sana e salubre, un degno strumento per la fioritura della spiritualità.

Gli insegnamenti del Maestro non concernono la struttura della vita sociale e quindi non interferiscono con le migliaia di piccoli doveri della vita quotidiana. Tutto quel che si sottolinea, è di lavorare come parte del proprio dovere, senza farsi assorbire o senza attaccarsi al lavoro in modo tale che vada a detrimento dell'innalzamento spirituale. Uno deve e dovrebbe lavorare. Il lavoro è adorazione, ma non attaccatevi grossolanamente ad esso, dedicate tutto al Maestro. La bàlia si affannerà per crescere un bambino con abilità e con gioia in cambio della remunerazione che ottiene senza alcun attaccamento. Dovremmo compiere tutto il lavoro in egual misura. In questo modo l'esecuzione dei doveri fisici liquiderà con dolcezza il dare e avere. Quindi puoi fare qualunque lavoro onesto che ti procuri un guadagno finanziario maggiore purché tu sia in grado di non dimenticare e ignorare la meditazione. Mentre esegui i doveri fisici, non permettere che ne risentano quelli spirituali.

Devi lavorare con onestà per i mezzi di sussistenza. Il lavoro è il superbo rimedio per tutti i mali e le sofferenze che tormentano sempre l'umanità. Il lavoro è adorazione e, come tale, bisogna onorare e intraprendere con uno spirito di consacrazione ogni lavoro onesto.

Ogni lavoro onesto è positivo e non dovrebbe annoiarti. Considera che stai semplicemente facendo il tuo dovere nei confronti del Maestro in quanto il lavoro è adorazione. Fino a che non trovi qualche altro lavoro adeguato, continua con quello attuale con la massima allegria, senza considerarlo noioso. Devi mantenere te e la tua famiglia con mezzi onesti. Reputalo il lavoro del Maestro e fallo come tuo dovere.

È bene lavorare e uno dovrebbe farlo di cuore; una volta finito il lavoro, dimenticalo. Seguitare a occuparsi di innumerevoli questioni futili, disperderà l'attenzione. Causa soltanto ulteriori attaccamenti vincolanti e ovunque siano i tuoi pensieri, là risiederai.

Devozione a Dio non significa temporeggiamento. L'amante di Dio lavora più duramente degli altri poiché l'amore non conosce fardello; serve tutti per amore. Quindi, per favore sviluppa l'abitudine di consacrare cuore ed anima al lavoro che ti si presenta, che riguardi faccende mondane o la meditazione. L'abitudine di fare una cosa per volta ti aiuterà a progredire nell'intimo di giorno in giorno.

“Il lavoro è adorazione” e in questo senso bisogna stimare e accettare ogni

lavoro onesto. L'affaticamento e l'esaurimento consueti sono incombenze normali del corpo fisico, tuttavia puoi rilassarti completamente fissando lo sguardo interiore al centro dell'occhio, allentando le tensioni represses e sfogando tutte le ansietà e le preoccupazioni ai santi Piedi del Maestro interiore. Noterai un cambiamento radicale nei pensieri e sarai grandemente sollevato con la grazia del Maestro.

Se qualcun altro si prende cura di voi e vi serve, vi sarà addebitato: arriverete al fallimento. Se avete soldi in banca, va bene; altrimenti non sarete in grado di pagare.

Se qualche sincero ricercatore della verità che viveva dei guadagni altrui, veniva dal nostro Maestro, questi lo consigliava di dedicare tre ore di meditazione per sé e altre tre ore per coloro che lo servivano. Nessuno vi serve senza volere qualcosa in cambio. Pertanto il nostro Maestro chiedeva a coloro che ricevevano servizi da altri, di dedicare doppio tempo alle meditazioni per avere buon esito sulla via che conduce a Dio.

Ricchezze, responsabilità

Le ricchezze di per sé non sono di alcun ostacolo sulla via della "spiritualità" dato che essa è il retaggio comune di tutti, ricchi e poveri, e nessuno di loro può rivendicarla come un proprio diritto speciale. Tutto ciò che è richiesto per riuscire sulla Via è l'autentico desiderio, la sincerità nello scopo, il puro vivere e la devozione risoluta alla causa. Ovviamente un ricco deve badare di non adoperare mezzi disonesti per accumulare la propria ricchezza e di impiegarla per scopi vantaggiosi, non per profitti dispendiosi ed effimeri. Dovrebbe sempre considerare le ricchezze come un sacro credito datogli da Dio col quale aiutare i bisognosi e i poveri, gli umili e gli assetati, i malati e i sofferenti, visto che costoro vantano un diritto su di lui come esseri umani e figli dello stesso Padre.

Doni

È difficile continuare a vivere senza subire gli effetti del dare e avere. Questo stesso dare e avere, che l'anima pellegrina deve liquidare, ci riporta nel mondo. Non v'è nulla di male nell'accettare piccoli doni da coloro con cui sei in contatto nel lavoro e per legami familiari, purché tu sia stato o sia in una posizione di far loro qualche servizio in una forma diretta. Parimenti, in famiglia

si possono scambiare piccoli doni durante questo periodo di benevolenza. Ad ogni modo, non è saggio accettare doni da conoscenti, in affari o altro, che sono estranei ai tuoi contatti immediati e non hanno alcun dare o avere.

La legge del karma è immutabile e inesorabile. Lo scambio di doni tra i satsanghi si risolverà in un mutuo equilibrio e aggiustamento. Bisogna capire attentamente che il legame karmico sta nel fatto che si dà e si riceve qualunque dono con l'intenzione interiore di fare così, mentre se il donatore agisce con spirito di altruismo come una consacrazione al Potere del Maestro, e l'altro riceve con spirito di gratitudine, come un segno della grazia dal Potere del Maestro, ambedue sono sollevati dal fardello in questione.

La morte

Ogni uomo deve liberarsi dell'abito in un modo predestinato e preordinato dai karma passati, per malattia o per incidente. La morte non può colpire nessuno prima del dovuto. Allora perché preoccuparsi? Magari non sappiamo in che modo moriremo, per malattia o per incidente, ma una cosa è certa: se a quel tempo vi sarà la dolce rimembranza del Signore, godremo di una morte pacifica, giacché sarà sopra di noi la presenza del Maestro.

Andremo ovunque sia il nostro desiderio. Ecco perché al momento della morte il pensiero di una persona dovrebbe essere rivolto a Dio.

Gli iniziati del Maestro vivente possiedono un raro privilegio dato che ricevono la protezione divina al momento della loro dipartita finale dal mondo. All'ultimo momento tali anime disciplinate sono accolte dalla Forma radiante del Maestro, che li scorta con misericordia nei reami dell'armonia e beatitudine pure per un ulteriore progresso sul Sentiero, secondo quanto è necessario ad ogni individuo. Ci sono esempi viventi in cui coloro che lasciano definitivamente il piano terreno, hanno testimoniato la presenza del Maestro e hanno goduto di una felice transizione con la sua grazia clemente.

La morte non è uno spauracchio; è il nome di un mutamento che sopravviene quando uno lascia l'atmosfera grossolana della terra ed entra in una più sottile di Luce. Assomiglia al sole che tramonta da una parte e sorge da un'altra. Un giorno dovremo lasciare il corpo e, alla primissima seduta, il Maestro innalza la coscienza al di sopra del corpo e concede un'esperienza della Luce e del Principio Sonoro. Poi essa accresce con la pratica quotidiana. La paura della morte se ne andrà. *Chi teme la nascita e la morte, dovrebbe sedere ai piedi di un Maestro perfetto.*

Questa è un'altra indicazione del valore del Naam. Dunque, ora dovremmo adoperarci per ottenerlo: diventare padroni di noi stessi e conoscitori della nostra essenza, al che ogni paura della morte scomparirà. Quando nasce un bambino, piange e quando muore, dovrebbe avere un buon motivo per rallegrarsi.

Non esiste tribunale dopo la morte per un discepolo amorevole di cuore. Il Maestro è TUTTO!

Gli eventi principali della vita sono predestinati. La tua profonda agonia per la grande perdita che ha colpito tutta la famiglia, è naturale. Per favore, assicurati che i consanguinei e i parenti stretti degli iniziati ricevono una protezione e un aiuto convenienti nell'Aldilà. Non devi serbare alcun sentimento di tristezza a questo riguardo, giacché tale attitudine non solo influirà sul tuo progresso spirituale, ma provocherà un turbamento all'anima dipartita.

Yam Raj, il Signore della Morte, è talmente possente che nessuno può sopraffarlo; ma lo Shabd del Guru è onnipotente e pertanto coloro che sono connessi col Guru, godono di una protezione completa ed egli non può avvicinarsi a loro. È una dimostrazione della grandezza dello Shabd. *Yam Raj* fu creato dallo stesso Potere di Dio. Perché? Per la sua opera. Si è notato che se un satsanghi con una vera connessione col Naam, in cui il Naam è manifesto, siede al letto di morte di qualunque persona – anche di un non iniziato – mentre rimane là, il Signore della Morte non verrà a rivendicare quell'anima.

DOMANDA: Un Maestro dipartito può aiutare i suoi iniziati che sono ancora sul piano fisico?

IL MAESTRO: Sì, un Maestro competente è sempre tale per i suoi iniziati e non riposa finché non li ha condotti all'apice della gloria beata in *Sach Khand*. Non è solo un essere fisico, ma la Parola personificata, e sui piani più alti agisce come *Gurudev* o *Satguru*, termini senza senso se le sue attività fossero confinate al piano fisico. In tal caso, come potrebbe prendersi cura delle anime degli iniziati al momento della morte dopo la sua dipartita? Un Maestro, fondamentalmente, non muore mai per gli iniziati. La sua promessa è di innalzarli alla vera Casa del Padre e nell'intimo sono radicate permanentemente le sue forme di Luce e Suono anche se ha lasciato il piano fisico.

Religione e rituale

L'osservanza di pratiche religiose, riti e cerimonie, la pratica di digiuni e veglie, i pellegrinaggi, gli esercizi di respirazione, eccetera sono soltanto passi elementari che creano in voi un desiderio per volgervi a Dio o per incontrarlo. Ne avete fatto l'uso migliore allorché siete stati posti sulla via di ritorno a Dio, che è la Scienza della Parola o Corrente Sonora, unica per tutta l'umanità. Un devoto di questa scienza non deve indulgere nei passi elementari. In breve, tutti gli atti che implicano un lavoro fisico appartengono al reame del mondo fisico, mentre noi dobbiamo trascendere il corpo e la coscienza fisica per ottenere un contatto con le manifestazioni primarie della Divinità: la Luce e il Suono. Non potete pregare Dio con le mani: "Dio è spirito e può essere adorato solo nello spirito".

Non ho rituali, formalità, nulla del genere qua. Nessun tempio, chiesa o moschea. Perché? Perché quel che vi sto dicendo è il concetto più alto. Rimanete dove siete, non dovete abbandonare la vostra religione, fatene l'uso migliore e osservate fino a che punto siete riusciti a progredire e a migliorare sulla via. Questo è uno dei motivi per cui non ho alcuna chiesa, tempio o altro. Li considero gradini elementari e la gente vi è fortemente legata. L'esecuzione di riti non dà frutti. Qua non abbiamo formalità, non ci importa quali contrassegni esteriori portiate o a quale scuola di pensiero apparteniate. Non ce ne preoccupiamo mai; vogliamo solo rallegrarci del fatto che siete uomini, anime, lo stesso Dio è dentro di voi. Dovete innalzarvi in quella coscienza di Dio: ecco lo scopo principale della *Ruhani Satsang*, il nostro fine, ecco ciò di cui ha bisogno il mondo oggi.

Miracoli e poteri yogici

La scienza dei Maestri viventi è la scienza più antica e perfetta che il mondo abbia mai visto. È la più naturale e facile da seguire e può essere praticata dagli uomini di tutte le età. Vita coniugale, professione, casta e credo, opinioni sociali e religiose, povertà o analfabetismo, eccetera non rappresentano ostacoli; è una scienza interiore e consiste nel mettere in contatto l'anima con la Superanima, grazie all'aiuto e alla guida dell'adepto spirituale ben versato nella teoria e nella pratica della *Para Vidya* o Scienza dell'Anima, e capace di concedere qualche esperienza spirituale diretta alla primissima seduta. Non accettate nulla senza prove o con inganni. Occorre tralasciare miracoli, guarigioni spirituali, fenomeni

paranormali, predizioni, memorie dell'*akash* e desideri mondani poiché sono impedimenti concreti sul Sentiero. Conservate tutta l'energia per il progresso interiore.

Cercate prima il Regno di Dio e tutte le cose vi saranno date in sovrappiù.

Questa è la Verità più alta divulgata dall'antichità da saggi e veggenti, sin dal giorno della creazione, è inalterata e tale rimarrà. Dio, la Via verso Dio e l'Uomo–Dio non possono mai subire alcun cambiamento, rimarranno sempre in eterno.

I Maestri Santi non mostrano mai alcun miracolo a un discepolo eccetto in casi rari per circostanze speciali. I miracoli rispettano le leggi della Natura, nondimeno sono trappole terribilmente intricate, danneggiano gli ideali più alti dell'uomo nel suo avvicinamento a Dio Onnipotente. L'uomo ordinario trascura di studiare questo soggetto per il semplice motivo che richiede un autocontrollo, un allenamento smisurato della mente, con restrizioni da tollerare o perseguire a malincuore. I poteri miracolosi conseguiti dopo un lungo periodo di tempo sono utili per compiere sia il bene sia il male, e li utilizzano più per il male che per qualunque altra cosa: tutte le persone veramente spirituali ne parlano come di una malattia pericolosa. I Maestri sono in possesso del Potere supremo, ma la loro missione è sacra. Un discepolo, la cui visione interiore è stata aperta, vede un gran numero di miracoli ad ogni passo. Evitare di credere in un Maestro perché non esegue miracoli è stolto tanto quanto il nostro rifiuto di credere che una certa persona sia multimilionaria finché non ci mostra i soldi. Magari ha depositato tutti i soldi in banca e preferisce spenderli a modo suo, senza curarsi del plauso o dell'approvazione pubblica. In un uditorio composto da diverse migliaia di spettatori che guardano un mago mentre esegue i suoi trucchi, solo un numero limitatissimo sarà indotto ad apprendere l'arte. Coloro che sono ansiosi di vedere miracoli, non sono veri ricercatori.

I Santi non esibiscono miracoli né permettono ai discepoli di indulgere in simili ninnoli vanagloriosi e vacui. Fare profezie ed eseguire miracoli sono semplicemente prodotti della mente.

Poteri yogici: in un carcere il dovere del custode è di sorvegliare i prigionieri, di correggerli e riformarli. Parimenti, lo scopo delle deità e delle incarnazioni divine (*Avatar*) è sempre stato di tenere gli uomini legati a sé elargendo loro i doni di vari *ridhi* e *sidhi* (si riferisce alla concessione di vantaggi, benefici, favori, ricchezze, agi e comodità nelle occupazioni del mondo e al dono di poteri

soprannaturali per far del bene o del male).

Questa salvezza limitata e questi agi concessi ai devoti sono esclusivamente attinenti allo stadio cui essi stessi sono pervenuti; non sono mai in grado di consentire all'anima la dimora nelle diverse regioni alle quali presiedono. Non possono essere d'aiuto nel conseguire l'unione con l'Onnipotente, poiché questi poteri subordinati sono privi di tale sommo privilegio. I *sidhi* o poteri straordinari summenzionati sono poteri yogici che gli aspiranti della Verità acquisiscono naturalmente con qualche *sadban* (pratica). In realtà, sono sicuri ostacoli sulla via della realizzazione di Dio, giacché in genere uno è invogliato ad abbandonarsi ai miracoli come lettura del pensiero, predizioni, capacità di vedere a distanza e di penetrare l'animo altrui, facoltà di esaudire i desideri, guarigione spirituale, "trances" ipnotiche, magnetismo e simili. Questi *sidhi* sono di otto tipi:

- Anima: divenire invisibili agli occhi esterni.*
- Mahima: ingrandire il corpo a qualsiasi misura.*
- Garima: appesantire il corpo come uno desidera.*
- Laghima: alleggerire il corpo a volontà.*
- Prapti: ottenere l'esaudimento di qualsiasi cosa uno desidera.*
- Ishtwa: ottenere tutte le glorie per sé.*
- Prakayma: essere in grado di esaudire i desideri altrui.*
- Vashitwa: soggiogare e controllare gli altri.*

Guarigione spirituale

I Maestri proibiscono la guarigione spirituale. Vi sono ragioni e significati molto profondi per questo: solitamente la gente li ignora considerando il valore apparente dei profitti accumulati per poi attribuirli come servizio all'umanità sofferente. L'inesorabile legge del karma è suprema ed esige la compensazione di ogni centesimo. Il corpo umano è il gradino più alto della creazione, concesso dalla Provvidenza per la perfezione spirituale dell'anima durante quest'incarnazione. L'anima nell'uomo – essendo della medesima essenza di Dio – possiede i suoi stessi attributi, ma attorniata dalla mente e dalla materia, ha perso il proprio vero retaggio. Nello stato attuale l'anima è irretita gravemente dal corpo e dagli attaccamenti corporei, che sono più o meno la reazione del karma passato contratto fino all'incarnazione presente. La vita terrena in corso è una fase passeggera nel lungo viaggio dell'anima dalle categorie inferiori della creazione fino alla vera Casa del Padre. Il corpo fisico è materiale, ma l'anima è

spirituale; quando avviene la reazione del karma, l'uomo è costretto a patire dolore e piacere.

Ebbene le sofferenze che richiedono una guarigione spirituale, cadono principalmente nell'ambito della sofferenza fisica, il che include magari anche agonie mentali come l'esaurimento nervoso, eccetera. Trattandosi di reazioni del karma passato, esigono per forza una compensazione e pertanto la vittima deve sopportarle. Il guaritore, chiunque sia, prestando tale servizio, se ne addossa il karma che poi subisce in uno stadio successivo. Inoltre, quel poco di conseguimento spirituale che ha ottenuto mettendo a tacere la mente, è dissipato con questo gesto di guarigione miracolosa. Per giunta, è dispensato sulle menti più deboli che di solito cadono in preda ai loro sentimenti. Provoca una grande dissipazione spirituale quel che ordinariamente è curabile con qualche dolore o medicina; il debito karmico rimane aperto aspettando il saldo in un momento successivo. Questa specie di guarigione diventa professionale e a volte incoraggia corruzione e infelicità. Non solo favorisce azioni disoneste, ma causa più agonia mentale e miserabilità in forma moltiplicata con pure gli interessi. Si tratta di una posticipazione causale del pagamento ad una data futura e incatenata sempre di più l'anima.

Al contrario i Maestri esortano giusto vivere e giusti pensieri. Si consiglia al discepolo devoto del Maestro di condurre una vita pura, pulita, casta, perseguendo in tal modo la meta spirituale sotto una guida protettiva. L'obbedienza implicita alle regole dietetiche e la semplice vita veritiera portano alla felicità e alla gioia. Ad ogni modo, qualora dovesse sopraggiungere qualche sofferenza dovuta all'evoluzione del karma passato, la sua severità e durata sono assai attutite dall'intervento del misericordioso Potere del Maestro, come di un penny per una sterlina o della puntura di un ago in luogo del patibolo: il discepolo bambino ne esce illeso con la grazia del Maestro.

La guarigione che si dice Gesù o altri amministrassero, era di una qualità superiore; infatti, quando ti immergi nella consapevolezza cosmica e perdi la tua identità, diventi così spirituale che anche il solo pensare a una persona o toccare l'orlo del suo abito, produrrà guarigione, come definisce in modo colloquiale la Bibbia. Non sforzarti da parte tua di guarire gli altri. Al di sopra di tutto è la fede che cura, e i sinceri iniziati non indulgono in queste cose, piuttosto aspirano senza sosta al conseguimento della perfezione spirituale, la massima meta della vita terrena. L'anima che deve procedere ben oltre per fondersi nella Superanima, viene ritardata impegnandosi in perseguimenti più bassi. Gli iniziati sono dunque avvertiti di non compiere questa guarigione spirituale nel loro miglior interesse; causerebbe dissipazione e fallimento spirituale. Incatenata

fortemente l'anima e il debito karmico da ripagare è pesantissimo.

Altri poteri yogici

DOMANDA: Posso insegnare yoga?

IL MAESTRO: Sì, va bene; guadagna i mezzi di sussistenza come gradisci, ma non rimanere condizionato dallo yoga. In tal caso prenderai la strada più lunga; si può percorrere il nostro sentiero molto velocemente. Quella via richiede almeno centinaia di anni per entrare nell'intimo; dovrai fare la strada più lunga. Se vuoi prendere la strada più lunga, bene, fallo. Puoi insegnarlo, questo va bene, ma non praticarlo tu stesso, niente di più: se desideri intraprendere la strada più lunga, benissimo, scegli a tuo piacimento. È la via più lunga, fu introdotta nelle età passate. Nell'Età dell'Oro l'uomo viveva per centomila anni; la gente dedicava alle pratiche settantamila, ottantamila anni. Poi venne l'Età dell'Argento in cui l'età media scese a diecimila anni; la gente praticava due o tremila anni in quel modo. Segui l'Età del Rame, la vita fu abbassata di un terzo e anche allora si poteva dedicare due o trecento anni. Oggigiorno l'uomo non vive più di settanta anni: come potete seguire metodi diffusi in quelle epoche? Non possiamo vivere fino a quell'età. Dunque, Kabir e Guru Nanak introdussero questo sistema semplice alla portata anche di un bambino. È la via più veloce, vedi. Hai letto *La Corona della Vita*? Scrissi quel libro concernente lo studio comparativo di tutto lo yoga. C'è una parte che spiega quello che fai, quello che insegni. Vi sono altre forme di yoga, ma il nostro sentiero è il più veloce per tutte le età, per qualunque uomo di ogni età. Ora ti è chiaro?

DOMANDA: I gruppi di hatha yoga sono diventati popolari in questo paese, ne commenteresti la validità?

IL MAESTRO: Per quanto concerne l'aspetto fisico dell'hatha yoga, va bene fare alcuni esercizi semplici e leggeri per mantenere la buona salute, ma non è consigliabile impegnarsi in pratiche faticose che includono vari sistemi di respirazione, eccetera; piuttosto sono in contrasto con il Surat Shabd Yoga. Per favore, nota che c'è un'enorme differenza tra l'anima e il corpo fisico, sono entità separate. Per di più, salmodiare o cantare eccessivamente disperde l'attenzione, che al contrario abbisogna di introversione e di silenzio interiore.

Baba Jaimal Singh dichiarò che “gli alterchi e le dispute religiose, l'orgoglio di casta (il *Varnashram*), i pellegrinaggi, la semplice recitazione delle scritture, l'adorazione di coloro che sono trapassati: tali pratiche e discipline” erano “tutte un grosso inganno” e una trappola tesa da Kal per trattenere l'anima nella schiavitù dei reami della relatività. In egual misura, i *kriya* esteriori o le pratiche dello yoga tradizionale – il *pranayam* e le varie *mudra, asana* – sono inefficaci per

portarci alla vera meta.

Ad un'età precocissima Egli sperimentò numerosi metodi yogici e ogniqualvolta si pronunciava sul soggetto, non parlava come chi si basa sull'apprendimento accademico, ma come chi ha egli stesso sperimentato praticamente quello che dice. Convincevano poiché non v'era traccia di pregiudizio. Spiegava semplicemente che aveva esplorato personalmente tutte le strade per giungere alla conclusione che il sentiero della *Sant Mat*, o del Surat Shabd Yoga, era il migliore. Aveva molto da dire riguardo ai miracolosi poteri yogici che si acquisiscono attraverso le *sadhan* yogiche, ma il suo criterio era: ti davano la facoltà di divenire padrone della tua mente, liberandoti dalla tirannia del desiderio? In tal caso non v'era nulla da obiettare, altrimenti (come succede di solito) erano raramente di qualche aiuto. Mentre si trovava sulle Colline Murree nel 1894, in risposta a numerose domande rivoltegli da Baba Sawan Singh Ji, si soffermò a lungo sul soggetto degli yoga comparati e concluse dimostrando come Kabir e Guru Nanak avessero assimilato il meglio dai loro predecessori, come si fossero elevati ben oltre sul Sentiero mistico e come fossero riusciti a sviluppare un metodo alla portata di tutti per unirsi all'Assoluto senza forma.

Qual era questa Scienza del Surat Shabd Yoga che rappresentava il coronamento del conseguimento mistico? Era, disse Baba Ji, il sentiero più parsimonioso nello sforzo e, al tempo stesso, il più gratificante per ritornare alla Fonte primaria di tutta la vita e la luce. Il suo segreto sta nella comprensione che se l'anima deve tornare ad immergersi nel punto della propria origine, il metodo di ascesa deve essere identico a quello della sua discesa. Nell'assumere Nome e Forma, il Senza Nome si è proiettato nello Shabd, Naam, *Kalma* o Parola. Questa corrente spirituale, i cui attributi primari sono la radiosità e la melodia, è responsabile dell'intera creazione.

Riguardo a kundalini, non prestarvi alcuna attenzione giacché è irto di pericoli: sei stato posto sul Sentiero, la Via Naturale.

Astrologia, investigazione di reincarnazione, I Ching

L'astrologia è una scienza regolare, ma pochi ne sono veramente competenti; richiede una chiara visione di mente. Inoltre ha effetto su coloro che sono sotto l'influsso delle stelle; nel caso di coloro che trascendono il cielo stellato o sono sotto la protezione dei Maestri che oltrepassano il cielo stellato, le predizioni non sono corrette.

DOMANDA: L'investigazione di gruppo della reincarnazione e delle

relazioni karmiche è consigliabile tra gli iniziati?

IL MAESTRO: Ti consiglio di tralasciare tutti questi studi e di dedicare il tuo tempo prezioso alle sante meditazioni e allo studio dei libri sacri del Maestro. Il sacro Sentiero dei Maestri offre un contatto diretto cosciente con la divinità interiore dopo essersi innalzati oltre la coscienza fisica. Questo principio sublime distingue il santo Sentiero da tutte le altre scuole di pensiero.

Ho notato che consulto il libro *I Ching*. Interrompi del tutto di fare domande a questo libro, giacché non solo è ingannevole, ma irto di pericoli. È sbagliato pensare che il Maestro parli attraverso il libro.

Sul servizio militare

Ogni cittadino ha un obbligo verso il paese in cui risiede. Se quel paese è minacciato da un invasore, allora è dovere di ogni uomo o donna, secondo la propria capacità mentale e fisica, di proteggere gli innocenti del paese. Per esempio, uno potrebbe prestare servizio in un ramo non combattente dell'esercito come i Corpi Sanitari, il cui dovere primario è di alleviare le sofferenze dei feriti e via dicendo.

Se un governo, per qualunque causa, ordina un reclutamento generale di tutti gli uomini abili alle forze armate, c'è poco da fare. Se uno può farsi esonerare onestamente dal servizio militare per invalidità fisica o per qualunque altro motivo, allora si può far questo con ogni mezzo.

Tutti i Santi e i Maestri hanno condannato grandemente non solo le guerre, ma tutte le forme di violenza che provocano sofferenza all'umanità. Queste condizioni sono causate dall'uomo stesso, il quale ignaro del fatto che Dio risiede in ogni cuore, non permette ai suoi simili di vivere in libertà e in pace.

Tutti i dilette che sono obbligati ad adempiere il proprio dovere verso il paese, dovrebbero serbare piena fede e coraggio nella clemente protezione e guida del Potere del Maestro.

Baba Jaimal Singh (il Maestro di Hazur Baba Sawan Singh) servì nell'esercito per trentaquattro anni ed era un servizio attivo. Ho scritto una biografia dal titolo *La vita e gli insegnamenti di Baba Jaimal Singh*, alla quale gli amati possono far riferimento per un resoconto della sua vita durante e dopo l'operosa carriera militare.

Parimenti, sia Hazur Baba Sawan Singh sia io stesso facemmo il militare eseguendo lavori di costruzione e di ragioneria in servizio attivo sotto il fuoco nemico.

Il Maestro

Il Maestro è sempre con i figli che gli sono tutti cari. Dove più di uno s'incontra nella sua amorevole rimembranza, la sua grazia assume una forma pratica; felici e fortunati sono coloro che riescono a beneficiare di questa grazia.

Ci saranno momenti nel corso dello sviluppo dell'amore per il Maestro in cui uno, giudicando dalla propria comprensione limitata, mette in dubbio la validità delle istruzioni del Maestro, ma tali momenti sono soltanto prove per rendere il nostro abbandono più completo e sicuro. Chi supera queste prove con buon esito, un giorno irradierà la gloria di Dio.

La visione dell'Anima Maestra è corretta: lei non danza con la melodia di *nessuno*. Non può mai vedere nulla con inesattezza, dunque naturalmente non farà mai nulla di sbagliato come l'uomo degenerato con i suoi occhiali anneriti dal fumo. Sebbene i Maestri conoscano ogni cosa, non rivelano quel che sanno ma permettono alle cose di venire a galla apertamente, per conto loro, a livello materiale.

Talvolta reputiamo il Guru inferiore a un uomo ordinario. Con questo modo di vedere speriamo di progredire? Amiamo di più le cose mondane, accettiamo il Guru e Dio casualmente per qualunque cosa possiamo trarne materialmente. L'attitudine è di dovere tollerante, con rispetto prestato in un modo accondiscendente. L'uomo pensa sempre di essere il più grande di tutti, ma se diventasse veramente grande, non sarebbe in questo cieco stato egoistico.

La corrispondenza

Tutta la corrispondenza è trattata confidenzialmente e, ad eccezione del mio corrispondente personale che riceve istruzioni per abbozzare le risposte, nessun altro legge le lettere spedite dagli amati.

Ascoltare lo Shabd prima dell'iniziazione

Alcuni vedono la luce anche prima dell'iniziazione. Questo è positivo, si tratta di una reazione dovuta ai buoni karma delle vite passate – ma per progredire oltre nell'Aldilà, sono necessarie corretta guida e protezione.

L'ascolto della musica interiore ai livelli più bassi non è insolito. Procura

qualche piacere e gioia all'ascoltatore, ma lui non sa come sviluppare il processo

da una fase all'altra sino a raggiungere la propria vera Casa eterna di pace, gioia e beatitudine perenni. Non è affatto possibile con i propri sforzi.

I sogni

DOMANDA: Che cosa significa quando un iniziato ha sogni terrificanti e vividi?

IL MAESTRO: I sogni sono l'esito di ricordi passati basati su suoni, percezioni visive, letture o pensieri orribili. Di solito, i sogni terrificanti sono attribuiti a qualche disturbo digestivo; uno stomaco indisposto è curabile con semplici medicine. I sogni vividi denotano lucidità di visione interiore: qualcuno riesce a ricordare i sogni con molta chiarezza, mentre altri non li rammentano per niente.

Animali prediletti

La presenza di animali prediletti come cani o gatti nella stanza durante le meditazioni non è di alcun danno, purché non vi disturbino.

Non dovresti nutrire il cane con carne giacché ti farà contrarre debiti karmici, può vivere bene con una dieta vegetariana proprio come hai cambiato tu.

È meglio evitare di guardare negli occhi degli altri, e ciò include gli animali.

Nell'ingabbiare gli uccelli e nel tenere al collare incatenati e imprigionati i propri animali prediletti, uno dà erroneamente per scontato il fatto che queste povere creature ammutolite non abbiano alcun tribunale dove possano presentare la propria protesta.

È una nobile ricerca

Cercare il nostro vero sé – significa che siamo persi? Se mi chiedete la verità, direi che siamo persi completamente.

Tutto il gioco della Spiritualità riguarda l'attenzione: *voi siete laddove si trova la vostra attenzione*. Ponendo l'attenzione sugli esercizi fisici con sincerità di cuore, tramite un po' di allenamento diventate un lottatore di forza poderosa. Con l'attenzione diretta a temi scolastici, diventate un gigante intellettuale. Se volgete tutta l'attenzione all'Attenzione più Grande (Dio), vi innalzate spiritualmente. Dalla salute spirituale dipendono la salute della mente e del corpo. Questo insegnamento è rivolto a tutti, ma la maggior parte di noi si trastulla ancora con i

giocattoli. *Siamo distratti da questo gioco delle bambole quando vediamo la vera forma dell'Amato.* Come dev'essere meravigliosa la realtà se l'imitazione è così affascinante! Purtroppo, quando il cieco guida il cieco, ambedue seguitano a cadere nel fosso: è un discorso schiettissimo.

Questo puro soggetto – lo studio dell'attenzione, chiamatelo pure Spiritualità – è sempre esistito, ma diciamolo con tristezza, noi non siamo interessati a questa conoscenza superiore. La nostra attenzione è rivolta al corpo, ai piaceri sensuali e alle riflessioni intellettuali. La conoscenza libresca è un deserto totale; non esiste via d'uscita. Leggendo le storie e gli aneddoti dei Maestri, magari entriamo in uno stato di pseudo-inebriamento, ma prima dovremmo scorgere la Verità e poi cantare le lodi del Signore. Se l'anima è un'entità cosciente, allora deve nutrirsi con qualcosa di cosciente; il Signore si esprime come Luce e Suono, il pane e l'acqua della vita. E chi li possiede, può darli agli altri. *Il mio Amato è in ogni dove, nessun luogo è senza di lui; glorificate quel corpo in cui è manifesto.*

Il Maestro ha la stessa forma fisica come gli altri uomini; benché viva nel mondo, ne rimane distaccato dagli effetti. Ha un controllo perfetto di tutte le facoltà e può trascendere il corpo a volontà. O può operare con i sensi corporei a sua scelta. Vediamo il suo corpo su questa terra, ma l'anima viaggia in tutte le sfere. Contrariamente a questo, noi siamo legati al corpo e non possiamo trascenderlo. Quindi solo in sua compagnia e con il suo aiuto otteniamo la vera realizzazione, tuttavia mentre pronunzio queste parole, non sarete davvero convinti a meno che vediate da voi stessi.

Il Naam possiede un inebriamento indescrivibile. *Incantevolmente dolce è il Naam.* Anche, *Nanak è perpetuamente inebriato con il santo Naam – giorno e notte.* Chi lo ottiene? *Coloro che acquisiranno i meriti dal lontano passato, otterranno il dono del Naam per avvicinarsi a Dio.* Il Satguru unisce al Naam quei figli per i quali Dio ne ha deciso il ritorno a lui, il Naam li riporta donde emana. Un fachiro musulmano dichiara: *"Hai sacrificato la vera moschea a favore di quella esteriore".* Le moschee e i templi riguardano coloro il cui occhio interiore non è aperto per vedere la vera Luce di Dio. Egli non può essere conosciuto attraverso i sensi, la mente e l'intelletto, o attraverso le pratiche dei prana (ossia pratiche che coinvolgono la corrente motoria del corpo) – ma solo con l'autoanalisi. Quando conseguiremo la conoscenza del sé, allora incontreremo il Sostenitore della Vita. *Gli attaccamenti si spezzeranno, sarà concessa la salvezza e tornerete a casa.* Vi affrancherete da tutti i legami e, pur vivendo nel mondo, ne sarete liberi.

Cari amici, questo mondo è un mare che dobbiamo attraversare con l'aiuto e il sostegno della Luce interiore di Dio. È davvero chiarissimo e semplice quando uno vede ogni cosa dal giusto angolo di visuale. L'indizio ben definito

dell'autenticità di un Maestro è quando accende quella fiamma dentro un'altra persona.

La maggior parte della popolazione mondiale vive nelle tenebre; non conosce la sua origine, la sua destinazione o qual è il suo scopo sulla terra. Sostanzialmente tutte le religioni indicano l'esistenza della Luce e del Suono; ho menzionato il Signore Krishna. Anche i fachiri musulmani si riferirono ad essi. È stata nominata la Musica delle Sfere, la Verità vestita di Luce e il Fuoco non generato; Budda la chiamò l'Ascolto intrinseco. L'insegnamento rimane lo stesso sebbene l'uomo lo dimentichi, ma i Maestri vengono per far rivivere a più riprese la Verità e danno la giusta comprensione della vera integrazione. Alcuni vogliono sapere: "Che cosa otteniamo da questo?". A parte il beneficio di vivere distaccati pur vivendo nel mondo, ci viene detto: *"L'infelicità non ci toccherà, le illusioni saranno rivelate come mente e materia"*. Quale benedizione meravigliosa! Per chi si unisce con la Permanenza immutabile, la vita e la morte sono la stessa cosa: qualcuno nasce, qualcuno muore – non prova né gioia né sofferenza. Tale vita elevata sopraggiunge attraverso lo sviluppo dell'essere interiore. Non potete iniziare a scavare un pozzo già assetati, in quanto morirete di sete prima di arrivare all'acqua. La fonte del nettare eterno della vita si sprigiona con il contatto interiore, e bere ogni giorno da questa fonte renderà inefficaci tutte le conseguenze dolorose delle esperienze mondane.

Si dice: *"Dopo aver incontrato il Satguru, uno conosce"*. Quando succede questo? *Quando gli attaccamenti e gli effetti esteriori hanno fine*. È possibile essere liberi dagli attaccamenti pur vivendo nel corpo? Se uno controlla pienamente la propria attenzione e può dirigerla a volontà, allora è possibile. Se uno trascende giornalmente il corpo e viaggia nelle regioni superiori, come rimarrà attaccato al mondo e al suo ambiente? Inoltre, opererà nel mondo con duplice zelo senza che quella natura pernicioso sia d'ostacolo.

Vi sono tre tipi di calore che bruciano nell'uomo. Uno è *adhibhutak*, connesso al corpo fisico; un altro è *adhidevik*, attraverso gli avvenimenti esterni, incresciosi. Il terzo è *adhiatmik*, ottenibile quando uno consegue un contatto superiore nell'intimo e non è più trascinato in giro dalla mente e dai sensi. Quando sopraggiunge la morte, uno dice semplicemente: "Andiamo". Di conseguenza, un vero discepolo è pronto per il cambiamento. Quando raggiungerete quella condizione, allora saprete di aver incontrato il Satguru.

Siete grati per aver ottenuto qualcosa alla fine – anche se dopo una lunga ricerca. Solo il potere del Naam soverchia le difficoltà di questa età.

La traccia sta negli insegnamenti del Guru, attraverso cui svilupperete vero amore per Dio, ovunque sia manifesto. Una piccola scintilla di fuoco incenerisce

un'enorme catasta di legna, similmente una microscopica scintilla di Luce del Satguru brucia via i peccati di vite e vite. Il primissimo giorno dell'iniziazione manifesta il fulgore del Naam nel ricercatore, a cui spetta prendersene grande cura e stimarlo.

Ripetendo il Naam, si contempla la luce di milioni di soli. Inoltre, Egli venne nelle tenebre ed accese il Lume. Ricevete la stessa cosa che il vero Maestro insegna, poiché la Luce è manifesta in lui ed Egli ne concede una scintilla. *Il Maestro pose un piccolo appunto nel mio salvadanaio.* Custoditelo con attenzione. Nelle età passate il Maestro teneva il discepolo accanto a sé finché non si era preparato per ricevere il dono prezioso. Oggidi quale discepolo ha la pazienza e la volontà di apprendere? Dunque, il primissimo giorno viene concessa la connessione e poi spetta al discepolo decidere che cosa farne. Non è mai possibile calcolare il valore del Naam – ricordate sempre questo. Vigilate tutta la vostra vita – ogni azione – giorno per giorno e, attraverso la meditazione, accrescete il progresso interiore.

Un uomo parla dall'abbondanza del cuore. Le parole avranno sugli altri un effetto simile a quello in cui versa la mente in quel momento. Se la mente è satura d'ira, lussuria, avidità, eccetera, anche se questi pensieri sono celati dietro parole dolci, tuttavia l'effetto prodotto sarà drastico. Il venticello che passa attraverso il fuoco, apporta calore e, d'altro canto, se attraversa il ghiaccio, trasmette frescura. C'è una grande carica nelle parole del Maestro. Grazie alla sua condizione elevata Egli irradia una dolce fragranza. Se visitate una profumeria, magari non comprate nulla, però godete liberamente del delizioso profumo che permea l'atmosfera. Il nome di un Santo è glorificato in tutti i quattro angoli della terra. Può rivelarsi o no, ma la sua radiazione si sparge in ogni dove. *O Nanak, il Gurumukh è una rarità.* Raramente uno incontra tale personalità, ma il mondo non ne è mai privo. Egli è il nostro vero amico, incontrando il quale tutti i dubbi sono cancellati e sorge la giusta comprensione nei nostri cuori. Chi può far questo, è invero un amico. È sempre stato difficile trovare tali persone, ma quando vengono, un'inondazione di Spiritualità pervade il mondo attraverso la radiazione.

Oggi c'è un grande risveglio iniziale. Alcuni hanno la risposta, alcuni no, ma la ricerca per risolvere il mistero della vita è nata in tutto il mondo. Il giorno in cui si presenta nella mente quella domanda è il più grande di tutta la vita, poiché una volta nata, non soccombe finché non è soddisfatta.

Chiunque si avvicini al Maestro con piena devozione e umiltà, conseguirà la rarità del dono. Dopo aver ottenuto la forma umana, è nostro diritto ereditario realizzare Dio. Ovviamente, se non facciamo l'uso migliore della vita, allora chi biasimare?

Non importa a quale religione apparteniate, se la Luce brucia in voi, tutto va bene. *Un vero Maestro è chi vi riunisce.* Con la giusta comprensione gli uomini si riconciliano, dato che ognuno ha un'anima e quell'anima è della stessa essenza di Dio, il Sostenitore della Vita di tutte le cose. Se tutti gli uomini capissero veramente questo, allora chi odierrebbe il vicino; chi ingannerebbe o prenderebbe i beni altrui? Le forze militari e di polizia diventerebbero superflue, in quanto lo stesso vicino dell'uomo sarebbe suo protettore.

Amici miei, non importa in quale città o paese viviate, dovrete vivere come veri fratelli e sorelle dell'unico Padre. Preoccupatevi per la morale di tutte le figlie e nuore, per la loro protezione e benessere, poiché riguarderà la protezione della vostra famiglia. Vivete nell'amore reciproco. Se il marito e la moglie sono felici, amorevoli e fedeli, allora nessuno e niente può fraporsi fra di loro. Similmente, se il popolo di un paese è unito, allora nessun potere o politico può disturbarne la vita pacifica. Tutte le leggi sono per chi non ha legge; se siete buoni, nulla vi tocca. Ognuno di voi dovrebbe far della propria vita un esempio e vedrete che il mondo intero avrà pace e felicità. La mancanza di vita semplice causa infelicità dappertutto. Finché non si stabilisce il contatto superiore, la sofferenza del mondo non sarà risolta. Così com'è, uno raccoglierà qualunque cosa semini.

Capite, parlando semplicemente di queste cose, tantissima pace penetra nei nostri cuori: quanta più felicità otterremo con la vera realizzazione attraverso la radiazione di un Maestro perfetto! Dunque, fate della vostra vita un esempio degli insegnamenti che seguite – vivete in base ad essi! Se avete già la connessione, prendetene cura al massimo e stimatela. Se serbate un forte desiderio di ottenerla, allora Dio stesso predisporrà le cose per voi. Quando ottenete il contatto con il santo Naam, ricordate che è il cibo dell'anima. Per giunta, esaminate i pensieri, gli atti quotidiani per vedere a che punto siete. Sono passate molte età sin da quando avete ricevuto la forma umana e sono passati molti anni da quando vi siete uniti a qualche religione: ora riflettete, dove siete arrivati?

Finché non si stabilisce e non si pratica giornalmente il contatto interiore, finché non evitate con l'introspezione tutto quel che possa allontanarvi da esso, allora dovunque siate giunti fino ad ora, sarà occultato da una cortina oscura: il vostro progresso sarà bloccato.



Sant Kirpal Singh Ji

LIBRO DUE
LA NUOVA VITA IN DIO

La nuova vita in Dio

L'amore

Che cos'è questo amore di cui tutti i mistici, orientali e occidentali, hanno parlato con così tanta pertinacia? È come l'amore della terra che noi conosciamo? Se studiate i legami dell'amore terreno, notate che in un punto o nell'altro è presente in ogni caso una traccia di autoaffermazione. Genitore e figlio, amico e amico, marito e moglie: tutti sono vittime di un impulso più o meno forte per il possesso. È un amore che spesso può assurgere alle grandi altezze del sacrificio di sé e, tuttavia, è un amore non del tutto disinteressato.

Ma l'*Amore* di cui parlano i mistici dev'essere completamente mondato dal sé. Se uno non ha raggiunto la completa purificazione a questo riguardo, il suo amore non è ancora perfetto, non veramente accettabile agli occhi del Signore. Dunque, nell'amore dei mistici uno abbandona completamente e senza riserve il suo sé al proprio amore. Il ricercatore che, avendo trovato un vero Maestro, ha sviluppato questo amore assoluto per lui, si purifica assiduamente da tutte le imperfezioni e si trasforma in un ricettacolo adatto alla Grazia divina. Potete chiedere perché sul sentiero mistico vi sia questa enfasi insistente sull'abbandono totale. La risposta è semplice: senza questo abbandono assoluto delle ultime vestigia dell'ego e dell'io, senza questo assorbimento completo nell'oggetto del proprio amore, non si può ottenere quella ferma concentrazione di tutte le facoltà, che è il requisito indispensabile del progresso interiore. L'amore assoluto e l'abnegazione sono soltanto altri aspetti della concentrazione completa e perfetta. Nel momento in cui il "sé" si mette in mostra e sorge la questione dell'ego, la fermezza della concentrazione è dissipata, l'avanzamento interiore impossibile. Inoltre, la meta dell'aspirante spirituale sta ben oltre i limiti dell'individualità: essa rappresenta l'unione con l'Assoluto e questa unione deve essere necessariamente un diniego dei limiti che ci separano l'uno dall'altro. Chi non riesce a trascendere l'ego, la facoltà che crea questi stessi limiti, non può sperare di raggiungere quel luogo che è la negazione di ogni individualità e la realizzazione dell'unicità di tutta la vita.

L'amore è innato nelle nostre anime. Dio è amore e le nostre anime sono

gocce dell'Oceano dell'amore universale, che è altresì amore personificato. Ma

L'amore conosce attaccamento, l'amore dell'anima che dovrebbe essere diretto alla Superanima o Dio, è stato attaccato alle cose fisiche, ai godimenti esteriori. Quello stesso amore si è trasformato in attaccamento. Dove andate? Dove siete attaccati. Siete attaccati laddove si soffermano la vostra mente e l'amore che nutrite nel cuore. Se serbate amore per cose mondane, naturalmente verrete ripetutamente nel mondo. Se amate Dio o Dio nell'uomo, allora dove andrete? Dove andrà lui. Se lui non vaga ripetutamente nella ruota della trasmigrazione, come potete farlo voi! Viene dal Padre e ritorna al Padre, viene con il compito di riportare le anime a Dio.

L'amore per il mondo, gli attaccamenti esterni, l'accondiscendenza ai desideri o propositi rappresentano brama o attaccamento, non amore. Un profeta disse che l'amore è come un ponte per attraversare il fiume sottostante. Serve solo per guardare, non per rimanervi sopra. Dunque, il vostro amore per il Dio nell'uomo serve per attraversare il ponte, per sintonizzarvi tramite la sua compagnia dove irradia in modo naturale l'amore di Dio. Se siete attaccati al corpo fisico e agli attaccamenti esterni, non è amore.

Si dice che si possa trovare l'amore offrendo il cuore a qualcuno e andandone poi in giro privi. Se qualcuno vi sottrae il cuore, che cosa vi rimane? Solo un tale uomo può realizzare davvero l'amore. Le caratteristiche esterne di un uomo che ama, sono l'obbedienza implicita, l'abbandono completo. È molto affezionato a ciò che l'Amato o il Maestro vuole, vuole sempre compiacere il Maestro, non sé stesso. L'amore non è commercio, non cresce nei campi né lo si compra in alcun negozio. È già innato nella vostra anima, ma può essere infiammato quando incontrate qualcuno che ne sia traboccante. Abbiamo ottenuto il corpo umano in cui si può sviluppare questo amore. Come vi ho detto, l'amore è già innato nella vostra anima, ha solo bisogno di attaccamento verso qualcuno. Invece di unire l'anima al Supersé o Dio, che è coscienza totale, l'abbiamo vincolata al corpo, alle facoltà esteriori e al mondo esterno: ecco la ragione per cui torniamo ripetutamente nel mondo. Se amiamo Dio, che già ci controlla nel corpo, allora naturalmente dove andremo? Dove Dio si trova; non ritorneremo nel mondo. L'amore è infiammato solo nella compagnia di qualcuno che ne sia già traboccante. Nella sua compagnia sarete contagiati dall'amore, dalle radiazioni dell'amore. Quindi, chi può seguire questa via? Chi riesce ad abbandonare completamente il proprio corpo, mente, anima ed anche la propria stessa fede. L'Amato è ogni cosa per lui, sarà disposto a sacrificare ogni cosa per l'Amato.

Con l'amore al Guru l'oscurità si dilegua e con la ripetizione del Naam risplendono migliaia di soli. A causa delle difficoltà del Kali Yuga, questa

benedizione è concessa liberamente. In passato, prima di dare il contatto con il Naam vigevano restrizioni; dopo molti anni di servizio il Maestro impartiva la prima parte della teoria, e così via. Ma più tenebrosa è l'età, più il Maestro elargisce grazia e oggi tutti ricevono un'esperienza fin dall'inizio. Questa concessione speciale deriva dalla condizione pessima del mondo, che sta andando velocemente alla deriva nella negatività. Un Maestro utilizza qualsiasi mezzo per salvare le anime da un tale terribile destino, ma se l'anima riceve il dono e poi lo sperpera, bene, si tratta di una tragica disgrazia.

“Che cos'è l'amore? Dov'è? Che cosa richiede? Come si può sviluppare?”. Se amate qualcuno, è sempre nella vostra mente. Se custodite sempre qualcuno nella vostra mente, naturalmente vi sentirete attratti verso di lui; quando qualcuno viene e vi parla del Maestro, lo repute un vero parente: ecco una caratteristica dell'amore. Il modo più pratico e più adeguato per poterlo sviluppare è semplicemente sedere nella radiazione di qualcuno traboccante di amore e di inebriamento per Dio. Questa è la via più veloce e più naturale per esserne, come voi dite, contagiati: sarete contagiati dalla compagnia del Maestro, che trabocca di amore per Dio. E quanto costa? Non costa nulla.

L'Amato vuole che l'amante non guardi nessuno, non ascolti nessuno, non pensi a nessun altro eccetto l'Amato, questa è la caratteristica dell'amore. Perché dovrebbe ritornare nel mondo l'uomo con un simile amore? Può tornare come un Insegnante, come un Maestro per riportare i figli di Dio alla sua Casa. Ad ogni modo, non verrà mai come prigioniero, a causa di una reazione del passato, per attaccamento al mondo. Questa è la caratteristica dell'amore e ciò che ci dà. Veramente la rinuncia sta nel fatto che non siamo legati al mondo, a qualunque cosa esterna. Un uomo che serba amore, amore per Dio è attaccato a lui al punto che tutte le altre cose abbandonano la sua mente, non lo attrae nient'altro. Per esempio, se un uomo simile è seduto qua, ci saranno magari centinaia di persone attorno a lui, eppure rimane totalmente e solamente assorbito nel Maestro, ecco un aspetto dell'amore. L'amore conosce anche sacrificio. I Maestri dicono che chi vuole giocare al gioco dell'amore, dovrebbe farsi avanti con la testa tagliata e riposta sul palmo della mano in segno di offerta. Anche allora non si curerebbe di ciò che ha fatto. Dio conosce i recessi più nascosti della nostra mente, il contenuto della mente; è un fatto che vi mostrerò... Pertanto l'elemento principale è l'amore per Dio. La caratteristica dell'amore per Dio è mantenere la sua dolce rimembranza; non lo dimenticate mai quando mangiate, dormite, venite o andate. Se lo svilupperete, allora ovviamente conquisterete Dio.

Dobbiamo ricordare costantemente che la nostra meta è Dio, senza farci

coinvolgere in qualsiasi cosa ce ne renda immemori. La vostra attenzione è divisa in tantissime direzioni, proprio come un tubo pieno di fori. L'acqua vi scorre, ma si disperde attraverso i fori a goccia a goccia. Se chiudete tutti i fori eccetto uno, l'acqua sprizza fuori. Ebbene, se il nostro amore, ora suddiviso in tantissime cose, si ritira dall'esterno e rimane solo un'uscita, quella che porta a Dio o a Dio nell'uomo, naturalmente esploderà. L'amore è già innato nelle nostre anime, è semplicemente diviso in moltissime cose: nel corpo, nei godimenti, nei figli, nella fama e nella notorietà del mondo. Se lo dirigiamo tenendo aperta un'unica uscita, ovviamente si distaccherà da tutto il resto, farà meraviglie.

Se dirigerete l'attenzione (che è l'espressione esteriore dell'anima) interamente e solamente a Dio o a Dio nell'uomo, allora non vedrete il suo volto bensì ne vedrete la Luce, ecco il criterio. Apparentemente un uomo simile dorme, ma interiormente è risvegliato. Noi siamo attenzione o *surat*, vedete. La nostra attenzione è la forza motrice del macchinario del corpo. Il *premi* o amante è invero risvegliato nell'intimo e dorme all'esterno. È nel mondo, tuttavia ne è fuori, questa è la caratteristica fondamentale dell'amore, chiamata carità. Non è cupidigia ma amore, carità ed è innato nel nostro sé. Dio è amore e l'amore è Dio, che è parte integrante del nostro sé. Quando lo ritirate dall'esterno concentrando l'attenzione, allora ovunque sia diretto, voi siete interamente e solamente là. Se dirigerete l'attenzione al Maestro, diverrete ciò che lui è. Sarà trasmesso, riflesso in voi tutto ciò che è in lui. Un Maestro dichiarò che, una volta, pure il Maestro era un *sikh* o discepolo. Quando un *sikh* o discepolo è pienamente assorbito nel Maestro, diviene il Maestro ma prima deve divenire un vero *sikh*, un vero discepolo. Quando è assorbito in lui, diviene il Maestro. Quando parla, è il Maestro che parla in lui.

Ora sorge la domanda: come si può compiacere il Maestro? Ci sono due modi e il primo è: adottatene tutti gli attributi nella vostra vita. Dovremmo imitare, vivere in accordo ai requisiti che vediamo in lui. Le sue capacità sono quelle di Dio in miniatura. Dio dà a tutti poiché ovviamente il Creatore amerà la sua creazione. Il Guru ama i suoi discepoli dato che è lui ad aver dato loro la nascita sulla via interiore. Come Egli ci ama, così noi dovremmo amare tutti. Non permetterà che nessuno soffra e voi dovrete fare altrettanto, dovete dividere con gli altri: ecco alcuni attributi del Maestro, sono gli attributi di Dio riflessi in lui. Il secondo modo è di vivere strettamente, alla lettera secondo le sue parole. Se il Maestro o qualcuno che voi amate dice "stop", allora fermatevi, non fate un altro passo. Ma noi seguiamo i suoi comandamenti? Non lo facciamo; allora dov'è il nostro amore? Dunque, obbedire agli ordini del

Guru è la prima ed ultima lezione sul sentiero della Spiritualità. Coloro che non obbediscono, che mostrano buon viso ma sentono diversamente nel cuore, non compiaciono il Guru. Egli dice: “Va bene, dedicate tempo regolare alla meditazione, eliminate tutte le imperfezioni dentro di voi giorno per giorno”. Diciamo che non abbiamo tempo per tenere i diari; non abbiamo nemmeno incominciato, a che scopo parlare d’amore! Inoltre, se desideriamo amare e ricordare qualcuno, penseremo sempre a lui.

Dopo aver trovato un Maestro autentico e dopo aver risolto tutti i dubbi, bisogna vivere secondo l’ideale di un discepolo perfetto. Che cosa significa essere un discepolo perfetto? Avere piena fede nel Satguru, non metterne mai in discussione la saggezza e autorità. Significa perdersi nel suo amore mentre si lavora o ci si diverte, poiché solo questo amore purifica il cuore dagli amori imperfetti del mondo. Per giunta, ammessi questa fede e amore, uno deve seguire al meglio della propria abilità le sue ingiunzioni: “*Se mi amate, seguite i miei comandamenti*”. Se un discepolo sviluppa quelle qualità e si abbandona completamente al volere del Satguru, sarà affrancato dai desideri mondani, diverrà un ricettacolo adatto allo *Shabd Dhum*: la grazia e la generosità del Maestro si riverseranno su di lui come un’inondazione, che abbatte tutte le porte e gli ostacoli interiori.

Ebbene, l’amore è Dio e Dio è amore. Chi dovremmo amare? Dovremmo amare Dio. Siamo entità coscienti e dovremmo amare il corpo umano dove Dio si manifesta: non per il suo corpo, ma per il Dio che vi si manifesta. Quel corpo è benedetto poiché lui vi è manifesto. Se ogni giorno il nostro amore per Dio cresce sempre di più e prevale su ogni altra cosa nel mondo, è vero amore per Dio.

Parlare dell’amore è una cosa: serbarlo nel vostro cuore è qualcos’altro.

L’amore costituisce la scorciatoia più rapida per la beatitudine spirituale. L’amore è il benevolo sentimento del Maestro che, allorché propriamente coltivato dai cari con un’assimilazione graduale, elimina tutte le imperfezioni e i difetti.

È chiarissimo e semplicissimo: se amate Dio, divenite ciò che è. Amore significa donare il vostro cuore una volta per tutte, non può essere ripreso e dato a qualcun altro. Dobbiamo andare laddove è il nostro amore. Dovreste sapere che per amare Dio, dobbiamo vivere per Dio e morire per Dio.

Avete compreso che cos’è l’amore? È un soggetto del cuore, non dell’intelletto. Un uomo assai istruito può essere privo di cuore. L’amore supera l’intelletto, ma talvolta quest’ultimo si frappone sulla via dell’amore, del cuore. Coloro che lo desiderano, lo conquistano.

Dio è amore e il Maestro è amore personificato. Egli emette raggi di amore ai quali si deve sintonizzare chi ha intrapreso la via, come pure gli altri che si sforzano per trovare Dio. Felici e fortunati sono coloro il cui ricettacolo è purificato e sono pronti per ricevere il dolce Nettare della grazia del Maestro.

I diletti chiedono spesso: “Come possiamo sviluppare amore per te?”. Tutti voi avete ricevuto una dimostrazione di questo sentiero, dunque rimanete collegati ad esso; infatti quanto più ci riuscite, tanto più amore scaturirà da quell'unione, ecco l'unica cosa mancante!

Il primo criterio per mostrare se avete vero amore per il Maestro è: perfino se vi insulta, siete attratti verso di lui. Il secondo è di possedere nella vostra vita quei requisiti che sono riflessi in lui da Dio, ossia semplicità e parole gentili, imbevute di umiltà. Il terzo è di vivere strettamente in base a ciò che dice, senza neppure curarvi della vostra vita. Se lasciate ogni cosa al Maestro, il Maestro deve prendersi cura di voi.

Sul Sentiero l'ego è veramente un grande nemico contrario al progresso spirituale. L'amore per il Maestro è come il fuoco nella fornace dei mattoni. Se il fuoco, piuttosto che essere conservato, viene spento, i mattoni non otterranno la cottura appropriata; lo stesso vale per tutte le questioni spirituali. Gli iniziati dovrebbero custodire e tenere nascosto l'amore per il Maestro affinché possano progredire silenziosamente.

Se amiamo qualcuno per amore del Maestro o per amore di Dio, questo è un segno che state crescendo nell'amore per il vostro Amato, per il vostro Maestro. Queste sono le fondamenta, non è ancora amore, badate! Amore significa donare il cuore. Il cuore è uno e quando lo donate a qualcuno, allora che cosa rimane?

Per amore del Maestro amatevi l'un l'altro. Se amate per il bene della persona in sé stessa, porrete un ostacolo all'amore per il Maestro. Se amate il Maestro, allora osservate i suoi comandamenti. Se amate qualcuno, amerete anche coloro che vanno da lui. Noi critichiamo, talvolta combattiamo anche con quelli che sono sulla nostra stessa Via: allora dov'è il nostro amore per il Maestro?

Amore per Dio nell'uomo è amore per Dio. Egli è traboccante d'amore e d'inebriamento per Dio. Non è legato alla terra, ma è mandato qua per guidare l'umanità bambina a ritornare alla sua Casa. Se lo amate, dove andrete? Andrete dove va lui; se non deve ritornare nel mondo, perché dovrete tornare voi? Com'è possibile?

Che cos'è l'amore? Tutti dicono: “Amo Dio, amo il Maestro”, ma che cos'è l'amore? L'amore è il frutto di un albero, è l'ultima meta che si sviluppa ed erompe dentro di noi. Dovremmo amare Dio con tutto il nostro cuore, con

tutta la nostra anima, con tutta la nostra forza. Abbiamo un cuore o due? Il cuore è uno solo e potete darlo solo a qualcuno che amate. Se cedete il cuore a qualcuno, che cosa vi rimane? Penserete come lui, non a modo vostro, ecco l'ultima meta. Se avete già dato il cuore al Dio nell'uomo, non rimane più nulla da dare separatamente a Dio. Dunque, per prima cosa, il cuore dovrebbe essere integro, non diviso; potete donarlo solo quando è integro.

Una volta il nostro Maestro stava dando un discorso e disse: "Benissimo, se qualcuno di voi è capace di dare il proprio cuore, andrà direttamente in cielo". Si alzò un uomo: "Ti offro il mio cuore". Il Maestro gli domandò: "Lo hai controllato?". "No" rispose l'uomo. "Allora come puoi donarlo?" disse il Maestro. Potete dare solo qualcosa che è sotto il vostro controllo, in vostro possesso. Il cuore è forviato dalle facoltà esteriori qua, là e dappertutto. Se non lo concentrate, come potete donarlo? Non abbiamo nessun controllo sul cuore, è trascinato in tantissime direzioni. Offrite il cuore solo quando lo ritirate da tutte le cose esterne ed è sotto il vostro controllo.

Ebbene, ci sono vari gradini che portano in quella direzione e il primo è: "*Se mi amate, seguite i miei comandamenti*". Quali sono questi comandamenti? *Ama il tuo Dio con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima, con tutta la tua forza*. Notate la parola *cuore*, con tutto il tuo cuore, non un cuore diviso in tante direzioni: fate che sia integro.

Che cosa desidera chi ama? Vuole sempre vedere il Maestro, ama ogni cosa del Maestro. Se serbate nel cuore vero amore per Dio, Dio verrà a voi, si manifesterà. Generalmente noi vogliamo solo cose mondane, qua e nell'aldilà. Coloro che amano Dio, non agognano le cose mondane né la ricchezza degli altri mondi; non desiderano neppure l'emancipazione. Nutrono un solo desiderio: non il cielo, non le cose terrene, non l'emancipazione, solo essere con Dio, ecco tutto. Se custodiamo veramente quella brama nel cuore, allora naturalmente incontreremo Dio per forza, Dio si manifesterà a noi. Se facciamo un passo in quella direzione, ne farà centinaia verso di noi. Dobbiamo decidere ciò che vogliamo nel profondo del cuore. Siamo qua solo per le cose mondane? Siamo qua solo per la reputazione e la fama del mondo? Siamo qua solo per avere le cose dell'altro mondo o del cielo? Stiamo veramente cercando la liberazione dalla nascita e dalla morte? Un vero amante non vuole nessuna di queste cose: vuole Dio e Dio soltanto, ecco il più alto ideale che possiamo realizzare nel corpo umano e in nessun altro. Bene, dovete decidere con un'onesta ricerca nel cuore quel che volete. Se volete Dio, allora Dio vi verrà incontro, sicuramente e certamente. Se volete qualcos'altro, lo avrete, ecco tutto; non otterrete niente di meno di ciò che volete. Ma perché quando andate da un

re, chiedete sassolini ordinari e pietre?

Quando in un'occasione, Baba Sawan Singh Ji scrisse che non desiderava neppure Sach Khand, ma pregava solo di custodire "amore e fede ai sacri piedi del Satguru", Baba Ji fu estremamente contento, rispose che quest'abnegazione costituiva "in verità la più alta *karni* (disciplina)" e lo assicurò che "chi possiede tale amore per il Maestro raggiungerà certamente Sach Khand e, passando per *Alakh, Agam, Anami-Radbasoami*, si immergerà nella Regione Meravigliosa".

L'amore si sviluppa nella compagnia diretta del Maestro o indirettamente quando diveniamo ricettivi, anche a migliaia di chilometri. Verrà un tempo in cui direte: "Chi vive in questo corpo? Io?". Dimenticherete voi stessi; vi scorgerete il Maestro. Quando giungerete le mani, saranno le mani del Maestro, non le vostre: l'amore è l'ultimo risultato della meta.

Quando aumenta l'amore per Dio o per Dio nell'uomo (sono uno e la stessa cosa), naturalmente lo desiderate ardentemente, non potete dimenticarlo. Vorrete frequentare la compagnia di qualcuno che ha avuto un'esperienza di prima mano di lui o che è stato con lui. Per giunta, vi piacerebbe essergli vicino, il più possibile. Se non siete presenti ma qualcuno vi parla di lui, il cuore diviene colmo e trabocca di lacrime: questo è un segno che il vostro amore per lui sta aumentando. Sono i fiori che annunciano la comparsa dei frutti. Se prevedono pioggia, prima si raccolgono le nuvole; se non ci sono nubi, non ci sarà pioggia. Se non ci sono fiori, non ci saranno frutti. Alla fine quando viene il frutto, voi siete per il Maestro e il Maestro è per voi: questi sono i gradini e ora dobbiamo giudicare a che punto siamo.

Il flusso spontaneo di lacrime concorre di gran lunga ad eliminare le scorie della mente, e fortunato è l'occhio che le versa poiché lasciano tracce indelebili di incantevole beatitudine e armonia. Come i fiori precedono i frutti su un albero, similmente il desiderio e il tormento del cuore precedono la venuta del Maestro interiore. Ogni lacrima versata nella dolce rimembranza del Maestro vi porta più vicini a lui; se lo custodite nella vostra mente, naturalmente voi siete nella sua.

Non si può aspettare il frutto sull'albero quando non si sono formati neppure i fiori. *Chiunque lo incontrò, vi riuscì con le lacrime; se fosse stato possibile con l'allegria e la gioia, nessuno sarebbe rimasto lontano da lui.* Uno conquista il Signore attraverso i singhiozzi che angustiano il corpo. Le lacrime degli occhi mondano i peccati di molte vite; gli acconti sono cancellati.

*Senza la visione dell'Amato il sonno non sopraggiunge,
ora questa separazione è divenuta insopportabile.*

Quando il ricercatore sperimenta questo stato, è spesso consigliato dagli altri di tralasciare la ricerca e il desiderio per Dio, ma Guru Amardas rispose: “Non pronunciate queste parole poiché anche nel dolore c’è una dolcezza”. Poi, dopo aver pianto per così a lungo, l’anima diviene disperata e inerme, si appella ai Maestri: “O Maestri, voi andate da Dio giornalmente, la mia voce non può giungere così lontano; portate questo messaggio: ‘O Signore, ella si strugge per la separazione da te, non conosce la strada che porta a te, la sua voce non ti raggiunge, così manda questo messaggio’. Per favore, ditegli che ‘giorno e notte versa lacrime copiose e non può più vivere senza l’Amato, non può volare poiché non ha ali e non conosce la Via. Come può raggiungerci?’. Per favore, rivelategli la mia condizione”.

Coloro che amano Dio, naturalmente amano il Maestro, il Dio in lui. Non è questione di ostentazione. Quello stesso Potere è dentro di voi, consapevole di ogni vostra azione, che cosa fate e perché, conosce l’inclinazione stessa dei vostri pensieri. L’amore non conosce ostentazione, bensì servizio e sacrificio. Il segno esterno dell’amore è un modo di parlare dolce, imbevuto di umiltà. Quando avete sviluppato quell’amore, che cosa dovrete fare? Abbiate pazienza, perseveranza e continuate così. Proprio come una falena che si brucia sulla fiamma di una candela senza emettere mai alcun gemito. Chi vuole amare Dio, non dovrebbe curarsi della propria fama o rinomanza, dell’onore, di questa o quella cosa. Dovrebbe rinunciare a ogni desiderio di grandezza che ha ottenuto nel mondo, e inchinarsi ai suoi piedi. Anche se sacrificasse la propria vita, non lo menzionerebbe. Dunque, è una questione delicatissima, direi. Se amate Dio o Dio nell’uomo, bene, è una relazione tra voi e Dio in lui, e nessun altro: dovete svilupparla, dovete avere perseveranza, occorre tempo. Il compito del servitore è di lavorare, ecco tutto: spetta al Maestro decidere che cosa dargli.

Il linguaggio dell’amore è molto dolce e pieno di umiltà. Il linguaggio dolce della rimembranza, imbevuto di umiltà, è la base stessa di tutte le virtù. Le parole di un’anima realizzata sono sature di dolcezza; il suo cuore trabocca col nettare dell’amore. Un uomo parla dall’abbondanza del cuore, poiché le parole sono caricate con qualsiasi cosa trabocchi nel cuore. I Maestri hanno amore per tutti e le loro parole sono piene d’amore e, dunque, godono di un’attrazione particolare. Se il pappagallo parla in una gabbia d’amore, mangia e beve il Naam; la sua anima lascia il corpo senza sforzo, a volontà. Se sedete nella compagnia del Guru con attenzione concentrata e ascoltate il Suono interiore regolarmente, anche la vostra anima si ritirerà senza sforzo. Quando la gente si lamenta che la mente non è calma, è dovuto alla mancanza di amore. Si manifesta il vero Signore attraverso la *bhakti* del Guru, e succederà con facilità.

Il corpo è come una prigione, ma se la prigione diviene d'amore, l'anima vivrà con la Verità, con l'Elisir di Vita, con l'unione al Naam. Il mondo è una spada a doppio taglio che spezza in due qualsiasi cosa colpisca, tuttavia quando cade la spada dell'amore, unisce i due in uno. Il vero criterio dell'amore è di assorbirsi in qualcuno o qualcosa, così un amante è un vero rinunziante che rinnega ogni altro pensiero ad eccezione di colui che ama. È circondato magari da migliaia di persone, nondimeno è solo con il suo amore. Un uomo senza amore non realizzerà mai il Signore: dunque, fate di questo corpo una prigione d'amore e poi parlate. A che serve la pratica esteriore se non si sviluppa amore? Tale pratica è una mera esecuzione di ginnastica. Se non lo ricordiamo con le lacrime, si tratta di una rimembranza arida; porterà frutti la rimembranza che viene da un cuore traboccante d'amore. Il decimo Guru dice: *"Ascoltate voi tutti, vi dico la Verità: coloro che amano, realizzano Dio"*. Dio è amore e l'anima è una goccia di quella stessa Essenza, quindi è anche l'immagine dell'amore. Che tipo di amore ha colui che si gloria di amare il Signore, ma odia i propri fratelli? Sheikh Farid dichiara: "Se desiderate incontrare l'Amato, non ferite alcun cuore". Un vero devoto di Dio non nutrirà inimicizia nei confronti di nessuno. Shamas Tabrez dice: "Centinaia di anni trascorsi in preghiera non ti renderanno un *namazi* (vero adoratore)". Chi non ha risvegliato l'amore, non può scandagliare i segreti del Signore. Ebbene, vivete in una prigione d'amore se volete realizzare Dio, quell'amore vi trascinerà verso di lui. La vita diverrà un'agonia, una brama, un tormento inquieto, solitario senza di lui dato che l'amore è un mare senza sponde: non c'è fine ad esso, eccetto nel totale assorbimento in lui quando gli date la vostra intera vita.

Come sviluppare questo amore? Non cresce nei campi e non si vende nei negozi, esistono soltanto due modi per svilupparlo. Uno è di sedere accanto a colui che è amore, dal quale saremo contagiati da quell'amore. La vita proviene dalla vita. Si può scorgere un barlume dell'amore solo negli occhi di un vero amante. I libri menzionano queste cose, ma le parole non esprimono veramente che cos'è l'amore. L'altro modo per sviluppare amore è attraverso la rimembranza. Se si ama qualcuno, non si può dimenticare quella persona; il suo volto è sempre davanti agli occhi, nel cuore, nella mente, vibra perfino nel sangue che scorre nelle vene. Bisogna ricordarlo al punto da non dimenticarlo mai, quella rimembranza costante vi trascinerà a lui. Lo schiacciante desiderio di incontrare il Signore si trasformerà in un'unione, in una fusione con lui.

Simran

Ognuno di noi si sofferma costantemente su una cosa o l'altra. Questa stretta associazione lascia a tempo debito nella mente umana un'impronta che diventa abbastanza indelebile e porta a un'identificazione completa del soggetto con l'oggetto. Pertanto si dice: "Come pensate così diventate" o "dove è la mente, là siete anche voi", non importa dove si trovi il corpo fisico. Stando così le cose, i Santi prendono una persona dalla linea di minor resistenza. Visto che nessuno può stare senza Simran, i Santi cercano di sostituire un tipo di Simran con un altro. Rimpiazzano il simran del mondo, delle relazioni e degli oggetti mondani con un Simran del nome di Dio o Parola. Il primo conduce alla distrazione mentale, il secondo innalza portando alla pace di mente e alla liberazione dell'anima. Il tempo minimo richiesto da dedicare al Simran va da tre a quattro ore ogni giorno, e può essere accresciuto a poco a poco. I Mahatma non interrompono mai il Simran nemmeno per un solo istante. Trattandosi interamente di un processo mentale (poiché va eseguito con la lingua del pensiero), nessuna quantità di lavoro fisico e manuale può interferire con esso. A tempo debito, come il ticchettio di un orologio, diventa automatico e incessante per tutte le ventiquattro ore: mentre le mani sono occupate nel lavoro, la mente riposa nel Signore.

Quando qualcuno si lagnava con Hazur riguardo all'incapacità di calmare la mente, rispondeva: "Il tuo Simran non è abbastanza costante", e per la lamentela di non riuscire a sedere a lungo in meditazione, c'era la stessa risposta. La nostra vera difficoltà è che siamo imbrattati con il colore del mondo! Se potessimo candeggiarlo, allora diventeremmo puliti e pronti per un nuovo colore che ci invigorisce. Prima di tentare di tingere un abito sudicio, dovete lavarlo. Il nostro cuore e intelletto sono macchiati con quel colore che proviene dal livello della mente e dei sensi. Siamo macchiati con le azioni di questa vita e, in aggiunta, vi sono le macchie del passato – nascita dopo nascita. Anche se mettete da parte le vite passate e considerate solo questa... quanti anni sono già passati? Può darsi che attraverso la clemenza di qualche Maestro voi siate stati fortunati di essere in sua compagnia e di beneficiare un po' del colore del Naam, ma anche allora si dice che *dobbiamo fare il Simran e servire il Satguru*. Siamo tinti nel colore del mondo per via del simran del mondo, il quale può essere lavato via solo facendo il *simran* (rimembranza) e il *dhyān* (contemplazione) del Signore.

Ebbene, diciamo che il primo passo è il Simran – pensiero controllato – e dovrebbe essere costante, senza interruzione. Si tratta di un processo purificatore prima che l'anima sia pronta per essere tinta nel colore di Dio. Con

il vero servizio di mente e corpo, con amore e devozione occorre accrescere la rimembranza del Signore finché non v'è altro che il sospirare costante per lui: a quel punto c'è traccia di risveglio. Agogniamo le cose mondane, ma è raro trovare qualcuno che sospiri nel ricordo del Signore.

Il Simran è il primo passo. Logicamente, uno sarà tinto nel colore di colui nel cui nome ripete il Simran. Se serbate qualcuno nel cuore, voi risiedete nel suo; se il discepolo ricorda il Guru, il Guru ricorda il discepolo. E se c'è rimembranza da ambedue i lati, si crea ricettività: il Guru e il discepolo diventano uno. Il Satguru protegge il discepolo con la propria vita. In tali circostanze il discepolo è soffuso del colore del Guru. Nel cuore puro diventa palese la vera conoscenza. Naturalmente, coloro che non ripeteranno il Simran, non saranno tinti in quel colore. Quando i Maestri si sentono propensi, si rivelano in qualche modo ed emerge una grande saggezza per il *nostro* beneficio.

La pratica del Simran incomincia con la ripetizione dei Nomi oggettivi del Maestro, *lentamente*, con una certa compostezza mentale. All'inizio, la pratica è oggettiva ma col tempo diventa soggettiva; allora il pensiero costante del Signore seguita senza posa, dopo di che il ricordo diventa automatico, continuo e costante: uno non dimentica mai il Signore.

Le Anime Maestre fanno sempre ed esortano il Simran del grado più elevato, ossia i Nomi originali o fondamentali di Dio poiché questi schiudono finestre incantate e portano a nuove vedute, che conducono ai reami spirituali nel corpo. Tali nomi sono caricati ed elettrizzati dalla trasmissione del pensiero che di solito li accompagna allorché un'Anima Maestra li comunica ad un aspirante. Essendo magnetizzati, hanno il potere di attrarre e di innalzare lo spirito ai piani cui si riferiscono. Le "parole" caricate con lo spirito divino del Maestro danno frutti molto presto.

Facendo il Simran del mondo e del suo ambiente, essi si sono impossessati a tal punto di noi che ne siamo divenuti parte integrante. Dobbiamo usare gli stessi metodi al fine di eliminare tutti i pensieri mondani nell'intimo, ricordando con dolcezza il Signore attraverso le numerose parole concepite finora dai Santi. Dunque, il Simran adempie due scopi: uno è di ritirarsi dal corpo con le parole elettrificate impartite da un Maestro competente, e il secondo è di scacciare il mondo e i suoi pensieri da dentro di noi con il ricordo costante del Signore nei tantissimi modi prescritti.

Il Simran rende l'uomo introspettivo e concentrato. Come risultato della concentrazione di mente nei piani interiori si ottengono inevitabilmente poteri straordinari. Il discepolo riceve la ripetizione dei Nomi caricati come un'arma contro tutti i pericoli. Agisce altresì come passaporto nei vari piani spirituali, dà

forza e sostegno a corpo e anima durante il dolore e l'afflizione, avvicina l'anima al Maestro. È giovevole per conseguire la concentrazione e conferisce molti altri poteri. I cinque Nomi caricati di un vero Maestro sono parole elettrizzate.

Inoltre, queste parole affascinanti del Maestro – i Nomi Fondamentali di Dio – hanno il potere di disperdere le forze delle tenebre, che magari affrontano e assaliscono uno spirito nel suo viaggio verso l'alto. Il Simran di questi nomi aiuta l'anima sia sul piano fisico sia su quelli sovrafisici, uno dopo l'altro. Pertanto, è imperativo che il Simran sia composto di tali Nomi secondo l'ingiunzione di un'Anima Maestra, dato che sono caricati di un potere spirituale eccezionale contro cui le forze negative non possono scagliarsi e da cui si dileguano come da un incantatore. Immortali ed eterne come sono queste parole del Maestro, concedono la vita eterna all'anima in cui penetrano e attecchiscono.

Per favore, riconoscerai che le sacre parole caricate sono altamente efficaci e recano con sé la trasmissione del pensiero del Maestro. E quando uno le ripete con amore e mentalmente, le correnti sensorie dal corpo si ritirano automaticamente verso il centro dell'occhio. Nel Simran giace il seme che favorisce lo sviluppo dell'anima.

I Santi definiscono con molta semplicità il peccato come “oblio della propria origine” (o Divinità). Ogni pensiero, parola o atto che allontani l'uomo da Dio è un vero e proprio peccato; d'altro canto, qualsiasi cosa avvicini a Dio è pia e santa. Un saggio persiano, mentre commentava la natura del mondo, affermò: *“Il mondo entra in azione solo quando si dimentica il Signore. Con la costante rimembranza di Dio, pur vivendo nel mondo tra amici e congiunti, uno non appartiene più ad esso”*.

Con la concentrazione ai piedi benedetti del Maestro, con la fede implicita nelle sue istruzioni e con la loro pratica, perveniamo a uno stadio di beatitudine perfetta. Non esistono scorciatoie ad eccezione del Simran, secondo quanto ingiunto dal Maestro. Dimenticare il Maestro significa perderne la protezione dando in tal modo un'opportunità al potere negativo di immobilizzarvi.

Ricordiamo Dio solo quando siamo duramente incalzati da ogni lato: è l'afflizione e non l'opulenza che ci volge a Dio. Se uno non dimenticasse Dio nella prosperità, l'avversità non gli si avvicinerebbe mai. I periodi difficili vengono solo come risultato di peccati commessi in uno stato di oblio del Signore. Il Simran (o costante ricordo di Dio) è un tonico per l'anima; rafforza la volontà giorno per giorno. Dolori e tribolazioni, per quanto siano severi, non possono intimorire tale discepolo. Con viso sorridente supera illeso le tempeste del fato o destino. Il Simran è la panacea per i mali del mondo, è un rimedio poderoso e fa meraviglie laddove tutti gli sforzi umani falliscono. Un uomo di Simran non serba mai alcuna ansietà o preoccupazione. Per essere efficace il

Simran dev'essere costante e incessante.

Un povero raccoglie il denaro mendicando spiccioli e seguita a contarli giorno e notte. Che dorma o sia desto, sogna tutto il tempo riguardo al suo piccolo gruzzolo. Anche noi, come un mendicante, dovremmo sempre tenere un conto del Simran che facciamo e cercare di accumulare poco per volta la ricchezza del Naam – senza dimenticarla mai.

È ottimo che inizi e finisci la giornata con la ripetizione dei santi Nomi. Essi sono caricati con l'impulso di vita del Maestro e il loro Simran (ripetizione) invoca la sua misericordia. Ricorri con il massimo impegno alla ripetizione dei Nomi caricati in ogni istante libero e rimani immerso nell'amorevole rimembranza del Maestro. Se fai il Simran per qualche tempo e serbi la dolce rimembranza del Maestro come ultimo impegno la notte prima di andare a dormire, a tempo debito i sogni smetteranno di affliggerti.

La preghiera dovrebbe essere incessante, fervente come le passioni di un innamorato che non dimentica il suo amore nemmeno per un istante. Quando un uomo s'innamora di una donna, ne serba sempre nella mente l'immagine, che dorma o sia sveglio, seduto o in piedi. *Se uno portasse con sé l'amore di Dio in questo modo, sarebbe davvero grande.*

Kabir prosegue nella spiegazione di come bisognerebbe praticare la dolce rimembranza di Dio. Cita un altro esempio dello stesso tipo. Dice: "Applicati alla preghiera come le ragazze del villaggio che si muovono parlando con l'attenzione sempre fissa sulle brocche sopra la testa". La routine quotidiana della vita, dice Kabir, non interferisce con il Simran. Le ragazze del villaggio vanno a prendere l'acqua e la trasportano con le brocche disposte una sopra l'altra sul capo; seguitano a scherzare e a parlare tra di loro mentre le brocche rimangono ferme sulla testa giacché la loro attenzione è continuamente concentrata su di esse. Parimenti, uno non deve dimenticare il Simran neppure in mezzo al trambusto della vita e degli obblighi terreni.

Cita un altro esempio: "Ama la preghiera come la falena ama la luce. Si brucia nella sua fiamma senza allontanarsi". La luce è la vita stessa della falena, l'ama così appassionatamente che non esita a bruciarsi a morte piuttosto che evitarla. Pertanto Kabir Sahib dice che dobbiamo amare il Simran come se fosse proprio il respiro stesso della nostra vita; ricchi o poveri, salubri o malati, svegli o addormentati, come una falena siate sempre pronti a sacrificarvi nella devozione al vostro ideale. Aggiunge: "Perdetevi nella dolce rimembranza come il *keet* fa con il *bhirangi* che in verità muore per risorgere come *bhirangi*". Dopo aver quasi ucciso un *keet* (un insetto), il *bhirangi* (un altro insetto) lo richiama in vita concedendogli la sua potente attenzione. Il *keet*, allorché riaffascinato alla

vita, non è più un *keet* ma diventa un *bhirangi* saturo del suo impulso di vita. Proprio nello stesso modo Kabir dichiara che chi pratica il Simran e lo assorbe con fermezza, avrà una nuova nascita e una nuova vita del tutto distinta dalla vecchia vita sensuale condotta sino ad allora.

Quanto più dirigete l'attenzione e vi assorbite nella dolce rimembranza del Maestro, tanto più sviluppate ricettività e sentite che il Maestro è in voi e voi siete nel Maestro. Come disse San Paolo: "Io, non io ora, ma Cristo vive in me". L'amante diventa il Beneamato e il Beneamato diventa l'amante: tutte le differenze di corpo, mente e anima vengono spazzate via.

Di solito, la mente dovrebbe essere assorta del tutto nel lavoro che fa giacché il lavoro è adorazione. Non dovrebbe rimanere libera in quanto una mente vacante è la dimora del male. Mantenetela occupata nella ripetizione dei cinque Santi Nomi o nella dolce rimembranza del Maestro oppure nell'ascolto della Corrente Sonora, se è così tanto sviluppata da essere udibile e riverberante in ogni momento.

Nel compiere qualunque lavoro manuale, meccanico o nei momenti inoperosi continua a ripetere i cinque Santi Nomi oppure recita qualche preghiera con amore per tutto il tempo: sentirai una nuova forza penetrare in te e che Qualcuno sta lavorando con te e condivide buona parte del lavoro. Consacra altresì alla meditazione qualunque intervallo, pur breve che sia, durante il giorno e ciò ti darà freschezza, vera energia per il tuo lavoro.

I pensieri sono più potenti degli atti. Evita i pensieri negativi di mondanità e serba pensieri divini coltivando un vivo senso di continua rimembranza amorevole del Maestro. Per favore, riconoscerai che per l'iniziato è come un'armatura contro gli assalti violenti della mente e della materia quando rimane esposto spietatamente ai loro attacchi. L'ego innato distrae la mente dalla ricettività ai pensieri positivi di bontà. Il controllo dei pensieri comprende un'attitudine vigile della mente contro i vari vizi a te noti. Si tratta di sostituire gradualmente i vizi con virtù nobilitanti.

La mente ha una vasta sfera di attività. Prova risentimento per il silenzio interiore e per l'assorbimento con il risultato che in luogo della pace provoca inevitabilmente una confusione maggiore. Sei pregato di evitare tutti i pensieri di qualunque natura durante le faccende domestiche; cerca di tenere la mente soggiogata con il Simran dei nomi caricati o con l'amorevole rimembranza del Maestro, oppure con l'ascolto della santa Corrente Sonora proveniente dal lato destro. Tale è la soluzione sublime per tutti i guai causati dalla mente. Noterai che tale programma sacro avrà un effetto salutare sulle tue regolari, sante meditazioni che diverranno più vantaggiose con beatitudine e armonia

incantevoli.

Dio è con coloro che lo amano ogni istante, sono coscienti di lui. Se amate davvero qualcuno, non risiederà nel vostro cuore? In tal caso potete amare chiunque altro? Questa costante, amorevole rimembranza si sviluppa dopo aver conosciuto l'amato, dopo aver condiviso con lui qualche momento di felicità o aver vissuto insieme in armonia; ma quale vero amore si può mai nutrire per qualcuno che non avete mai visto, conosciuto o con cui non avete mai vissuto? Non possiamo sviluppare amore semplicemente a parole. Ebbene il Gurumukh vive in amorevole rimembranza. La nuova vita principia con l'iniziazione e prosegue crescendo con la rimembranza, rimembranza, rimembranza: essa *prorompe* nell'intimo. Come una persona pensa, così diventa. Ha inizio come rimembranza, ma infine la rimembranza avviene da sé – ciò significa che è diventata la rimembranza stessa. Solo una persona che ha ceduto il proprio cuore a qualcuno, può sapere che cosa voglia dire. È una questione pratica giacché nel vero amore v'è una rimembranza incessante, perpetua dell'amato. *La rimembranza del Gurumukh è una sola – continua.* Prosegue senza pause o fine, non come noi: ricordiamo molte volte con varie interruzioni. Quale tipo di amore è quello che oggi è qua e domani scompare, un giorno è rivolto a questa persona e l'indomani ad un'altra? L'amore è solo uno, non è amore quello che cambia. E l'amore più vero è quello che l'anima riceve attraverso l'esperienza; non muta mai.

Se accetterete il Simran dei Nomi caricati come i Nomi fondamentali di Dio nel Maestro, allora sarete in grado di ripeterli con affetto, amore e devozione.

Se dimenticate il Signore, allora siete attaccati. Andrete laddove siete attaccati.

Un giorno un bambino lascia il rifugio di casa per far visita a una fiera con i genitori. V'è una folla immensa, ma finché il bambino tiene la mano della madre, non può separarsi da lei. I Maestri hanno dichiarato: "Non vi chiediamo di rinunciare al mondo; vi chiediamo solo di ricordare il Signore in tutto ciò che fate". Citando questo, non vi sto suggerendo di lasciare la vita nel mondo e di intraprendere la strada delle foreste solitarie. Intendo che non importa dove siate o quel che facciate, non dovrete dimenticare Dio. È possibile che il bambino sia propenso ad abbandonare la mano della madre, ma finché la madre lo trattiene con fermezza, com'è possibile? Dovreste offrire la vostra mano –

abbandonatela. Se non avete visto Dio, potete abbandonarvi a colui nel quale Dio è manifesto – Dio nell'uomo. Con tale abbandono al Dio in lui, la sua mano terrà sempre la vostra. Capite quel che vi sto dicendo?

La grazia di Dio

Come può un bambino gracile di creta mortale, impotente com'è, costantemente tormentato dalla mente e dalla materia, invischiato nei lacci dell'infatuazione cieca e tempestato di desideri, ira, avidità, attaccamento ed egoismo sfuggire incolume da sé solo e diventare con buon esito un pellegrino sul Sentiero?

In questo scenario bizzarro, del tutto sconcertante e stupefacente, senza via d'uscita, Dio ha pietà delle sue creature; Egli stesso discende nelle vili vesti umane per soffrire il dolore affinché i suoi figli siano benedetti. Ma di nuovo fronteggiamo le stesse difficoltà: non è facile capire gli insegnamenti del Maestro e seguirli strettamente giorno per giorno, confidare in lui e abbandonare completamente il proprio sé, corpo e anima alla sua volontà. Finché sia Dio sia il Satguru non hanno pietà di una *jiva*, non le è possibile intravedere la realtà e sfuggire alla schiavitù.

Con la nostra comprensione limitata non riusciamo nemmeno ad ascoltare consapevolmente le parole del Maestro. Nondimeno nella pienezza dei tempi quando Dio è compiaciuto, fa avvenire l'incontro tra una *jiva* e un *Sant Satguru*, il quale stabilisce il contatto col Naam – il Potere di Dio o Dio in azione – la Corrente Sonora primaria. Essa guida gradualmente la *jiva* finché non raggiunge la fonte e l'origine dello Shabd o la Corrente Sonora. Uno viene iniziato solo per grazia di Dio.

*Coloro che non servono la Verità, inaridiscono
come una canna fessa.
O Nanak, chi viene benedetto dal Maestro, si unisce con il Naam.
Solo per un merito speciale si incontra un Satguru
ed egli unisce il Surat e lo Shabd.
L'incontro con un Maestro è un dono puro di Dio e
tale è l'unione con l'**Hari Naam** (Dio).*

Il Maestro è a somiglianza di Dio sebbene sia incarnato nelle vesti fisiche. Anche lui è dotato degli stessi attributi di Dio, anche lui viene per salvare i peccatori e per amministrare la sua salvezza redentrice agli altri. Essa viene

attraverso il contatto con il Naam; serbare continuamente il suo amore e grazia, aiuta successivamente nell'altro mondo. Sia la grazia sia il Naam operano con reciprocità e aiutano a svilupparsi mutuamente.

Le benedizioni del Signore Supremo sono illimitate e non vengono mai meno, tuttavia uno ne usufruisce solo in virtù di un merito straordinario. Una particella di grazia è sufficiente per salvare una *jiva* dal ciclo incessante della trasmigrazione.

La sua grazia discende con l'accettazione del suo *bhava* (volere) e con il riconoscimento del suo *hukam* (comandamento). Chi capisce la volontà del Maestro e la segue scrupolosamente? Colui nel quale opera la grazia del Signore. La panacea per i mali e l'unico modo per conquistare la grazia di Dio, sono l'abbandono perfetto con tutta umiltà ai piedi dell'Anima Maestra. Soltanto i *Gurumukh* ottengono tale grazia, non i *manmukh*. La grazia del Maestro è illimitata quanto la sua grandezza al punto di perdonare anche coloro che lo criticano e di accettarli come suoi propri. La grazia del Maestro è incommensurabile.

Il Kali Yuga è all'apice, in piena forza e tali sono la grazia e la clemenza del Maestro.

Non possiamo conquistare Dio con l'adulazione o con vane giaculatorie, tanto meno guadagna o perde qualcosa se noi offriamo preghiere. Compassionevole com'è, la sua grazia è sempre all'opera in ognuno e in tutti in egual misura poiché non si può vivere senza di essa. Ad ogni modo, possiamo attrarre quella grazia a nostro vantaggio diventandone un degno ricettacolo. Umiltà e fede purificano la mente, la rendono uno strumento appropriato per la grazia di Dio. Aiutano a capovolgere il loto della mente che attualmente è sintonizzato con i sensi. Finché non siamo in grado di volgere la sua direzione in alto, la grazia di Dio non può fluire direttamente. Preghiere umili e sincere giovano a stabilire armonia tra la mente dell'uomo e la grazia di Dio. Egli non ha bisogno di discussioni forensi e acume legale in difesa dei nostri atti e bisogni. Tutto ciò che si richiede è un cuore puro e amorevole, sintonizzato con la sua grazia che attrae così automaticamente quest'ultima a sé.

Dio è amore universale e non possiamo chiedergli di essere più amorevole. È onnisciente e non possiamo renderlo saggio con preghiere altisonanti e zelanti. La perfezione non può essere migliorata con i nostri appelli e preghiere. Dobbiamo imparare ad "alzarci ed aspettare" come afferma il poeta classico Milton, e la sua grazia penetrerà per conto suo nel nostro essere inondandolo.

La grazia divina non è mai lenta. Una buona madre non dice: "Desideri?", ma dà. Alcuni aspiranti vengono con la testa bassa, i cuori pesanti e con

l'angoscia tremante di un'anima perduta, ammutolita dalle ansietà, allo scopo di alleggerirsi delle preoccupazioni e ricevono la parte del leone della Fede divina nel Maestro. Umiltà non significa affatto debolezza. La strada dell'umiltà, che conduce alla Realtà benigna, è sicura, consolidata.

Purezza

È difficilissimo trovare un Maestro perfetto, in grado di impartire l'esperienza della luce interiore. Anche se vi riuscite, non potete raggiungere Dio senza la purezza di vita e il perdono. Se seguite e agite in base a quel che vi viene detto, sarete liberati dalla schiavitù della materia e della mente. Tali virtù vi porteranno a una coscienza più alta e svilupperete la fede nell'esistenza di Dio. Dopo tutto, qual è lo scopo dell'adorazione? Sviluppare una fede incrollabile nell'esistenza di Dio. Con l'introspezione potete vedere qual è la vostra condizione.

Dunque, la purezza di pensieri, di dieta e di condotta è del tutto essenziale. Se il nostro sé interiore è libero da tutte le imperfezioni, la Luce divina e il Suono celestiale erompono nel silenzio del cuore; lo stesso silenzio diventerà vocale. La nostra meditazione non ha buon esito perché non siamo ancora giunti al livello necessario. Kabir dice: "Se il nostro amore è inquinato, saremo cacciati dal Regno di Dio".

Egli è sempre con noi ed elargisce la sua grazia copiosa. Ad ogni modo, per realizzarlo è essenziale avere un cuore puro. Come possiamo mai pretendere che il Signore si manifesti se il nostro cuore non è ancora impeccabilmente pulito? Non si realizza il Signore con un cuore disseminato di lussuria, ira, gelosia, recriminazione, eccetera. La nostra anima dorme ed è insudiciata da questi vizi. Come un magnete non attrarrà un ferro coperto di polvere, anche Dio dentro di noi non innalzerà l'anima fintantoché non si libererà da tutte le imperfezioni. In questo stato disperato solo un Maestro competente viene in nostro soccorso: in realtà, tale è la grandezza di un'Anima Maestra. Per esempio, se un asino carico si impantana nel fango, non riesce a uscire da solo. Con grande compassione qualcun altro dovrà levare il carico e poi trascinarlo fuori dal fango. Anche noi siamo appesantiti da cumuli di impressioni delle numerose nascite precedenti e, in aggiunta, siamo viepiù intrappolati nella rete dei piaceri sensuali. Perciò non esiste affatto alcuna differenza tra noi e l'asino zavorrato. Anche noi abbiamo bisogno di un'anima compassionevole del tutto libera che ci tolga il fardello e ci trascini fuori dalla nostra sofferenza: solo allora riusciremo a vedere la Realtà. La grandezza di tale Maestro è invero di là da ogni descrizione. Egli ci permette di

raffigurare la Verità dopo averci liberato dall'effetto delle impressioni passate ed aver portato la nostra attenzione al di sopra della coscienza corporea.

Per trarre pieno beneficio dalla compagnia di un Santo, dovete essere puri. Se conduciamo una vita pura, non verremo afflitti dal Potere Negativo. Il Potere Negativo è un grande giudice, molto equo nelle punizioni. La sua penna scrive secondo i nostri karma. Come si formano la purezza e la bontà? Con una mente interamente consacrata a Dio; tutte le tribolazioni e le lotte finiranno. Quando la mente si distoglie dal Signore e si attacca a qualcos'altro, allora qualunque cosa la persona faccia, la allontana viepiù da Dio. E tanto più si allontana, quanto più grande è il peccato: ecco in realtà la giusta definizione di peccato. Il Potere Negativo dice: "Non punirò mai nessuno se la gente diventa pura". Pertanto nella corte dei Santi questo è il massimo insegnamento, il segreto di tutti i segreti: chi abbandona la propria mente, conquista Dio.

Fede

Di fatto, non si può conoscere o trovare un vero Maestro finché Egli non è compiaciuto di rivelare la propria identità con la massima soddisfazione a chi desidera confermare la propria fede in lui. Ciò avviene secondo la ricettività, la capacità di capire e l'amore del discepolo. Dipende tutto dalla benevolenza e dalla dolce misericordia di Dio attraverso un Maestro. Alcuni sono messi sulla strada giusta secondo i loro desideri. Per altri la fede nel Maestro riceve conferma quando un discepolo viene salvato in modo miracoloso da qualche pericolo. In altri ancora una risposta favorevole alle preghiere rivolte al Maestro, ne conferma la fede. Certuni posseggono una conoscenza libresca e sono soddisfatti dall'esempio altrui: dunque ottengono conferma in quel modo. I Maestri sanno come misurare la capacità e la portata dell'intelletto di ognuno, e concedono la fede di conseguenza. I Santi conoscono i meriti e i mali di ognuno, ma non li rivelano mai.

Com'è fortunato un bambino che riposa e si abbandona completamente nelle braccia forti e protettive, alle cure amorevoli del Padre! Allora diventa spensierato, lascia che il Padre misericordioso e benigno elabori le cose come meglio crede. La sua vita diventa estremamente dolce, tutti i suoi problemi si risolvono e la sua strada si spiana con chiarezza. Il Potere del Maestro continua sempre a porgere tutto l'aiuto e le benedizioni possibili. Confidiamo del tutto in lui. I fortunati si comportano come dice il Maestro e ricevono tutto l'aiuto

materiale necessario che giova di gran lunga a lenire la durezza del debito karmico. Magari sopraggiungono difficoltà e preoccupazioni, ma passano senza lasciare alle spalle un'impronta spiacevole. Per favore, non avviliti. Lui non abbandona mai i suoi figli.

Se ti rimetterai completamente nelle mani di Dio, di certo si prenderà cura di te. Un uomo si recò nella giungla per dodici anni e si appese a testa in giù in un pozzo con catene di ferro. Passò un contadino e domandò: "Che cosa stai facendo?". "Aspetto Dio". Il contadino esclamò: "Oh, ecco quel che bisogna fare per trovare Dio" e si affannò subito per fare una corda di erba. Pur essendo la fune così debole, si appese in un pozzo vicino. Dopo dieci minuti il contadino chiese: "Il tuo Dio è già venuto?". "No". "Oh" disse il contadino "il mio sì". "Che cosa!" disse l'altro "com'è possibile dopo soli dieci minuti? Sono qui da dodici anni!". Il contadino non aveva catene di ferro tuttavia, una volta venuto a conoscenza della via per trovare Dio, pose la propria fede completamente in lui senza curarsi della propria vita.

Preghiera e gratitudine

La preghiera è la chiave che schiude il Regno dei Cieli. Solleva le paratoie e dispensa nell'intimo immenso potere e intraprendenza. La preghiera e la gratitudine sono imparentati. Un cuore generoso diventa la dimora di tutte le virtù. Cerca sempre la sua guida divina invocandone la clemenza con una supplica umile e un'intensa brama interiore per il suo darshan.

La vita disciplinata rappresenta un pregio; per principio siate sempre felici, allegri e grati. L'unico dovere dell'uomo è di essere sempre riconoscente a Dio per i suoi innumerevoli doni e benedizioni.

Umiltà

Tutti i Maestri del passato e del presente dicono: "Il Regno di Dio è per l'umile di cuore". Molti di noi, ahimè, sono orgogliosi, presuntuosi, persi nell'ego; sordi alla saggezza, non facciamo che vagabondare dalle tenebre alle tenebre.

Il Dio che governa milioni di persone è l'ego; elevate al trono del cuore il Dio dell'Amore e smettete di vagare: com'è possibile questo? Diventate umili come la cenere e la polvere.

Il mondo è pieno di orgoglio per il denaro, il potere o la cultura mentre noi

dovremmo essere umili, semplici e svuotarci di tutto il “sé” affinché il Signore faccia di noi quello che desidera. I veri umili sono i veri felici. Per mancanza di umiltà, uomini e donne conducono una vita insopportabile, miserevole; tutta questa infelicità proviene dall'intimo. L'umiltà non è un cambiamento nelle circostanze, bensì la liberazione dalla soggezione del sé, “l'ego” meschino e tiranno che ci deruba della beatitudine, nostro retaggio come figli di Dio. Siamo, per così dire, in una gabbia di egocentrismo; finché non si apre questa prigione con la chiave dell'umiltà, il cigno dell'Anima non è libero né può librarsi nelle regioni della radiosità e della gioia.

Quando la luce dell'umiltà albeggia sull'anima, le tenebre dell'egoismo scompaiono e l'anima non vive più per sé stessa, ma per Dio. L'anima si immerge in Dio, vive in Dio e si trasforma in lui: ecco l'alchimia dell'umiltà. Trasforma il più basso nel più Alto.

Sant'Agostino disse che la via per Dio è: *“Primo umiltà, secondo umiltà, terzo umiltà”*. Chi è fiero dei possedimenti, dell'erudizione o dell'autorità, non andrà da alcun Santo fino a che non è umile. Anche se questo accadesse, non lo ascolterà considerandosi superiore. Un bicchiere tenuto sopra una cascata rimarrà vuoto. Sapete quel che sapete; ascoltate solo quel che l'altro dice, magari imparate qualcosa da lui.

Sì, i rami di un albero carico di frutti si piegano verso il basso. Parimenti, l'uomo che avendo perso sé stesso, trova Dio – lo trova dappertutto e in tutti – s'inchina davanti a tutti, presta omaggio di cuore a chicchessia. Questa è la vera umiltà, non si tratta di un senso forzato di modestia. Tale persona vive nell'umiltà con tutti, è negli altri e gli altri sono in lei. Il falso ego fa sorgere la sensazione di disaccordo e di separazione. Quando si spezza l'illusione dell'ego, uno sente: “Non sono diviso dagli altri, gli altri sono parti dell'Uno – Dio, il Maestro – e tutti noi siamo impegnati nello stesso servizio per Dio”. Ognuno di noi è unico a modo suo. C'è uno scopo divino dietro la vita di ognuno che viene nel mondo; nessuno è stato creato per nulla. Abbiamo qualcosa da imparare da tutti, ecco il mistero dell'umiltà.

La persona veramente umile non si confronta con gli altri. Sa che nessuno di noi, per quanto evoluto, è perfetto; nessuno di noi è completo in sé stesso. La persona umile non giudica uno migliore di un altro; crede nella divinità di ognuno. Chi dice e asserisce di essere migliore degli altri, non è ancora perfetto. Dio viene e ricolma di sé solo chi si rende conto della propria nullità. Dove c'è l'uomo, non v'è Dio; dove non c'è l'uomo, v'è Dio! Dio non può entrare nel cuore dell'egoista. Chi è pieno di ego, si considera superiore agli altri e dunque pone limiti a sé stesso. Dio è senza limiti; come può l'illimitato entrare nel

limitato?

La vera umiltà è liberazione da tutta la coscienza di sé, che include libertà dalla coscienza dell'umiltà. L'uomo veramente umile non sa mai di essere tale.

L'uomo umile non fa chiasso, vive in armonia con sé stesso e con gli altri. È dotato di un mirabile senso di pace, si sente sicuro e tranquillo come una barca nel porto, inattaccabile alle tempeste violente e alle onde sferzanti. Ha trovato rifugio ai Piedi di Loto del Signore e le bufere delle circostanze mutevoli non hanno alcun potere su di lui. Si sente leggero come l'aria: accantona i fardelli che portiamo per tutta la vita (il fardello del sé e dei suoi desideri), è sempre calmo, sereno. Avendo abbandonato ogni cosa, non ha nulla da perdere e tuttavia ogni cosa gli appartiene poiché egli è di Dio e Dio è in lui. Avendo spezzato la schiavitù del desiderio, è felice tanto con un pezzo di pane secco quanto con un pasto luculliano. In ogni situazione e circostanza della vita benedice i Nomi di Dio. Chi è umile, si reputa uno studente. Apprende molte cose nuove, ma quel che è più difficile, disimpara tante cose che ha già appreso. Un erudito venne da un Santo e disse: "O Veggente del Segreto, dimmi che cosa posso fare per vivere una vita divina". E il Santo rispose: "Va', disimpara quel che hai già appreso e poi ritorna a sederti davanti a me".

Chi percorre la via dell'umiltà, deve rinunciare ai vecchi modi di vivere. Deve abbandonare le opinioni acquisite, i criteri ai quali è abituato, deve avere una nuova concezione della vita. Le cose che il mondo adora, non sono di alcun valore per lui, i suoi valori sono così diversi da quelli altrui. Cibi succulenti, cose belle, abiti costosi, posizioni di potere e di autorità, plauso degli uomini, onori e titoli: nulla lo attrae più. Si sente attirato da una vita di semplicità ed è felice nel condurre una vita celata nel Signore Occulto. È morto per il mondo; è vivo per Dio. A volte si comporta davvero come un morto.

Sì, l'uomo veramente umile è in quel senso un uomo "morto". Solo Dio vive in lui, il suo sé è stato annichilito, è svanito in Dio e solo Dio rimane. Dio opera in lui e attraverso di lui, si esprime nei suoi occhi. Dio parla con le sue parole. Dio cammina sulla terra con i suoi piedi e attraverso le sue mani concede a tutti le sue benedizioni.

Tali uomini sono la vera forza del mondo, lo illuminano e lo ispirano. Vedere loro vuol dire essere in comunione con Dio giacché Dio dimora in loro, sono i Templi viventi e in movimento del Signore. Mantengono il mondo intatto sebbene non ne siano consci essi stessi. Tutta la terra dipende da loro senza che nessuno ne sia consapevole. I loro cuori e menti sono in sintonia con il grande Cuore e Mente dell'umanità; sono in accordo completo con tutto ciò che vive. Elargiscono amore a tutti gli esseri viventi come se fossero i figli dell'unica dolce

Madre; hanno rotto tutte le catene e sono entrati nella libertà dei figli di Dio. Dio compie la loro volontà in quanto hanno immerso la loro volontà nella sua. Dio adempie il loro minimo desiderio poiché è lui stesso il fautore di tutti i loro desideri. Sono i piccoli salvatori dell'umanità.

Desidero che ognuno di voi segua la lezione dell'umiltà, nata dall'amore e dalla semplicità.

Devozione

Se volete che la vostra devozione, amore per Dio diano frutti, siate del tutto e solamente devoti all'Uno. Pensate a lui, guardatelo, sentite parlare di lui e conoscerlo. Siamo grati a coloro che ci aiutano sulla Via. La *bhakti* o devozione darà frutto solo quando sarete del tutto e solamente devoti a lui al punto da dimenticare voi stessi. Dio è Uno e vuole che tutti vadano da lui completamente soli. Uno non dovrebbe nemmeno pensare al corpo in cui siede, deve rimanere solo lui o lo stesso *Isht* (oggetto di devozione).

Siate interamente e solamente devoti per un certo tempo, fate una cosa per volta. Se possedete tale devozione anche se solo per qualche minuto, produrrà risultati. Se vi sedete per ore e l'attenzione è dispersa, distratta in tantissime cose, non porterà frutto. Ora guardate a che punto siete.

Sarà ascoltata la preghiera che erompe dal cuore e si esprime attraverso l'intelletto e le parole. Quando pregate, ritiratevi in disparte e pregate completamente soli. Se siete affatto fiduciosi nella vostra preghiera, nell'esistenza dell'Uno al quale vi rivolgete e nella sua competenza, se quella preghiera scaturisce dal cuore, ovviamente sarà esaudita. Per esempio, c'è una storia riguardo a quattro tipi di devozione che le mogli nutrono per i mariti. Il primo tipo è attaccata ad altri uomini quantunque all'esterno sembri completamente devota al marito. A rigor di termini, le mogli e i mariti dovrebbero essere come un'anima all'opera in due corpi. Noi siamo come la donna che all'esterno era devota al marito, ma pensava sempre ad altri. Non abbiamo alcuna convinzione, non siamo totalmente e solamente devoti a Dio o al Maestro. Alcune mogli sono devote, però vogliono qualcosa in cambio. Quel tipo di devozione rientra nella seconda classe: se non riceve quel che desidera, se ne risente. Il terzo tipo di moglie pregherà il marito se desidera qualcosa, ma rimane devota anche se non la riceve. Ma la quarta e più alta categoria di moglie devota penserà: "Bene, mio marito conosce la mia condizione, mi vede tutti i giorni e si prenderà cura dei miei bisogni. Se gli sono accettabile con questi vestiti stracciati, allora che altro posso desiderare!", ecco la forma più alta di

anima devota. Che siamo ricchi o poveri, felici o addolorati, Egli vigila sul nostro destino. Siamo tutti suoi figli dopo tutto, non è vero? Dunque, questa è la massima forma di devozione.

Kabir dice: “Come si può verificare se un uomo è interamente e solamente devoto a Dio? Se durante il sonno profondo pronuncia la parola di Dio o del Maestro, allora tale uomo è interamente e solamente devoto a lui. Che cosa gli offrirò? Gli offrirò la mia carne, la mia pelle per fare sandali per i suoi piedi”. Seguite quale forma di devozione porta frutto pienamente? Quella che è interamente e solamente devota all’Uno. La nostra mente è devota a tantissime cose, tale devozione non produrrà risultati. Se vogliamo che la nostra devozione porti frutto giorno per giorno e in questa vita, allora tutta l’attenzione dovrebbe essere fissata ai piedi del Signore o al Signore manifesto nel Dio nell’uomo. Il risultato sarà che se amate tutto il mondo per amor suo, non ne sarete attaccati.

Cercate di vivere nel presente dimenticando il passato e il futuro; colmate ogni istante della vostra vita di semplice fede in lui con amorevole devozione. Si manifesterà in voi quando volgerete lo sguardo a lui.

Il discepolo raggiunge la meta finale in proporzione alla propria integrità, lealtà e fedeltà al Maestro.

Quanto più avvalorate le parole del Maestro, tanto più aumenta la grazia. La vera devozione al Maestro consiste nell’acceptare e fare quel che comanda. Guru Ramdas ci esorta che il pensiero del Maestro dovrebbe essere sempre nostro compagno, non importa quel che stiamo facendo. Il Maestro è celato nelle sue parole e le sue parole sono in realtà il vero Maestro.

Dovremmo prestare la nostra obbedienza e devozione, e lasciare a lui il resto del lavoro.

Impedimenti alla devozione

Innanzitutto le donne e gli uomini non dovrebbero pensare sempre al sesso opposto o leggere romanzi, direi romanzi d’amore, che stimolano pensieri lussuriosi. Quando non pensate al Maestro, Egli rimane da parte e l’altra persona cui pensate, che sia uomo o donna, ne prende il posto. Qual è il risultato? Il progresso interiore viene ostacolato poiché siete devoti da qualche altra parte. Perciò le donne e gli uomini non dovrebbero leggere libri contenenti storie d’amore. Le donne non dovrebbero pensare agli uomini né gli uomini pensare alle donne: questo è il primo impedimento sulla via. Non significa che non dovremmo amare nessuno. Per amore del Maestro o di Dio dovremmo amare tutti coloro che vanno da lui.

Per lo scopo della devozione potete amare, ma fatelo per amore del Maestro, altrimenti diventa uno dei più grossi ostacoli con cui gli uomini si allontanano e la loro attenzione viene distolta da un piano superiore a uno inferiore. Questa è una cosa, l'altra è che se leggete sempre riguardo ai soldi e pensate al tal dei tali che è diventato milionario o ascoltate notizie del genere, sviluppate in voi avidità. Terzo, dimmi con chi vai e ti dirò chi sei. Non frequentate nessuno che sia dedito a queste due cose, giacché con la sua compagnia diventerete come lui. Questi pensieri riverberano sempre nella vostra mente. Il quarto impedimento è che talvolta pensate al vostro nemico oppure ritenete che una certa persona sia contro di voi. Ciò si insinua di continuo nella mente, pensate ripetutamente a lei: si genera odio in voi. Talvolta nell'interesse di fama e rinomanza pensiamo che il tal dei tali stia trionfando nel mondo, che sia conosciuto nel mondo e vi chiedete perché voi no. Un uomo del genere può esser stato devoto all'inizio. Ho menzionato ad uno ad uno gli ostacoli che si frappongono e impediscono che la nostra devozione dia frutti.

Un altro impedimento è quando qualcuno vi è devoto. Vi farò un esempio: supponete di possedere cento rupie o dollari in banca. Chiunque pensi a voi o vi guardi con devozione, vi trasmette un debito. Chi vi è devoto, vorrà qualcosa in cambio, sia che abbiate soldi in banca o no. Badate, andrete in fallimento! Coloro che vi danno qualcosa, pretendono qualcos'altro in cambio. Nessuno può darvi manco un bicchiere d'acqua senza alcuno scopo. Chi vi dà dolci o altro (lasciamo da parte la questione del Maestro – è un Lavoratore disinteressato), esige qualcosa in cambio; che vogliamo darlo o meno, vi viene addebitato. Mi seguite ora? Ecco perché tutti i Maestri dicono: “Guadagnatevi i mezzi di sussistenza, vivete con i vostri guadagni e dividete con gli altri”. Ci dovrebbe essere dare e avere. Il lavoro disinteressato per il bene della causa è un'altra cosa: in quel caso non dovrete desiderare nulla in cambio. Solo allora diventerete disinteressati, non altrimenti. Se volete qualcosa, date qualcosa. Talvolta simuliamo e ci atteggiamo. In verità voi non siete in quel modo, per prima cosa ingannate il sé, il Dio in voi, poi ingannate gli altri. Per quanto potrete continuare? La verità deve venire alla luce del giorno. Dunque, non dovrete pensare al sesso opposto, che siate uomo o donna. Se pensate sempre al corpo, ovviamente pensate al sesso opposto. Cristo disse che i mariti dovrebbero amare le mogli come lui stesso amò la chiesa. Anche il marito e la moglie non dovrebbero pensare l'uno all'altra come uomo e donna. Avere figli può essere un dovere, ma non è tutto. Significa soprattutto disporre di un compagno nella vita con lo scopo di raggiungere ambedue Dio.

Perciò, per prima cosa, gli uomini non dovrebbero pensare alle donne e le

donne non dovrebbero attaccarsi troppo agli uomini. Se volete amarvi, fatelo per amore del Maestro dimenticando il sesso. Secondo, se frequentate sempre la compagnia di qualcuno che è molto ricco, allora vorrete quella stessa cosa per voi. Svilupperete avidità in voi. Terzo, dimmi con chi vai e ti dirò chi sei. Il contatto sviluppa più velocemente in noi caratteristiche simili, qualunque sia il tipo di contatto. La quarta cosa è simulare e atteggiarsi, agire per amore di fama e rinomanza, per rivalità. Questi sono gli ostacoli che si frappongono sulla via della devozione.

Se avete un buon compagno tanto meglio, altrimenti rimanete del tutto soli con voi stessi, con il Maestro o il Dio in voi. Se vivete in tal modo, la vostra devozione o *bhakti*, anche se praticata per un breve periodo, vi darà risultati cento volte maggiori rispetto all'altro modo, altrimenti va perduta. Un altro impedimento è costituito da coloro che non credono in Dio, sviluppano ovviamente dubbi anche in voi. Evitate tutte queste cose. Se potete frequentare buone compagnie con le quali sviluppare amore per il Maestro o Dio, benissimo, altrimenti vivete soli.

C'è un'altra cosa che ostacola il cammino di tutti, siano essi rappresentanti, capigruppo o chicchessia. Quando dicono: "Io sono più grande del prossimo". Simulano e si atteggianno, vogliono essere i padroni e ovviamente ne conseguono odio e assenza totale di progresso. A tempo debito, tale attitudine diventa come quella di una chiesa, si trasforma in un'imposizione. Ma la *Sant Mat*, o gli Insegnamenti dei Maestri, è colorata in tutto e per tutto da umiltà, semplicità e amore.

Ieri vi avevo parlato di varie cose; se le seguite, avrete maggiori risultati nella devozione. Oggi ho discusso quei fattori che rappresentano impedimenti sulla via della devozione. Dovete applicare queste spiegazioni: quanto più le seguite, tanto maggiore sarà il progresso. Talvolta progredite e poi d'un tratto vi sentite aridi. Perché? Perché è intervenuto qualcos'altro che intralcia la via, dobbiamo essere molto cauti. Pensate a Dio o al Dio nell'uomo in tutte le vostre faccende. Fate che l'ago della vostra bussola sia sempre puntato al nord, allora siete salvi. Amatevi l'un l'altro per amore del Maestro. Se vi amate l'un l'altro per amore della persona in sé stessa, ciò si frappono sulla via dell'amore per il Maestro. Se amate il Maestro, seguite i suoi comandamenti.

Le parole del Maestro

Quando una persona va da un Maestro, deve farlo con una visione di larghe vedute. Sa che tutte le sue azioni individuali e sociali non gli hanno garantito sino a quel punto la salvezza e dovrebbe tralasciarle chiedendo al Maestro le istruzioni concernenti le pratiche spirituali.

Ottenute le istruzioni, deve seguirle con scrupolosità; solo questo dovrebbe essere la sua unica devozione. Qualunque cosa ordini il Maestro, prendetela come vangelo, non importa che regga o no alla prova della semplice ragione umana. Il nostro intelletto e ragione, dopo tutto, sono limitati e non possono raggiungere le profondità cui penetra il Maestro. Egli conosce i perché e i percome delle sue istruzioni e impartisce gli ordini come un Comandante in capo del tutto responsabile. Ebbene, dobbiamo imparare a obbedirgli implicitamente come un vero soldato e fare ciò che comanda.

Dovremmo cercare di capire con attenzione gli insegnamenti del Maestro e quel che c'è dietro – senza perdere tempo in litigi e ragionamenti intellettuali. Quando un ufficiale ordina di sparare, il soldato deve sparare e la responsabilità della decisione ricade sull'ufficiale. Il nostro dovere è di obbedire e morire se necessario! Finché la mente non sviluppa tale tipo di obbedienza, non otterremo tutti i benefici che il Naam può offrirci. Il Guru non è ignaro dei sentieri che portano alla spiritualità.

La semplice lealtà a parole al Maestro non compensa. Il Maestro vuole piena devozione a quel che dice, poiché in ciò sta il bene finale del discepolo.

Coloro che incontrano ripetutamente il Maestro, lo amano sempre di più; chi rispetta le sue parole come Verità, diventa un amato del Signore. Qualunque sia l'ordine del Maestro, va seguito con il massimo zelo affinché possiate afferrarvi allo Shabd, che vi riporterà alla vostra Casa natia. Amore di Dio significa obbedienza implicita a lui. Le parole del Maestro non possono essere distaccate dal Maestro. La lingua parla secondo l'abbondanza del cuore. Il Maestro è impresso nella Parola e le sue parole sono espressioni di quel che è in lui, ossia il Verbo, l'impulso di Vita e il Potere. Come si possono separare i due? Le sue parole trapassano senza dubbio i cuori degli aspiranti e nessun altro può conoscere gli spasimi dolci di cui essi soffrono.

È assolutamente necessario servire la volontà del Maestro poiché questo racchiude il bene del discepolo. Molti incontrano il Satguru, ma non è sufficiente. Per la salvezza uno deve obbedirgli in pensieri, parole e atti. Chi obbedisce a ogni parola del Guru incontrerà il Signore. Ma noi preferiamo modificare i suoi comandamenti secondo il nostro modo di pensare.

Per alcuni le parole entrano da un orecchio ed escono dall'altro. Altri ascoltano e poi riferiscono verbalmente per dimostrare di possedere una vasta conoscenza. In ambedue i casi non v'è alcun vero beneficio finché quelle stesse cose non formano parte integrante della vostra vita. Il cibo digerito vi dà forza; altrimenti causa malattie. All'esterno facciamo mostra di obbedire agli ordini del Maestro, ma non viviamo in base ad essi. Anche in sua assenza gli ordini sono ordini. L'ordine stesso è il Guru, è il Maestro. Coloro che prestano obbedienza alle parole del Maestro, sono certi di essere affrancati. Anche se obbedite alle parole del Maestro cecamente, ne beneficate.

Chi obbedisce ai desideri del Guru, conosce la Divinità. Ma noi obbediamo? Se solo obbedissimo implicitamente per sei mesi, vedremmo un cambiamento magico nella nostra condizione. Potete conseguire la salvezza in questa stessa vita!

Il *darshan* o lo sguardo del Maestro vi dà una pace o una quiete temporanea di mente, ma nel momento in cui vi allontanate, la mente si scatena ancora e regna suprema su corpo e anima. Dunque, sul Sentiero dei Maestri non conta nulla ad eccezione dei fatti. Le parole del Maestro sprofondano nel cuore; uno può pensare a stento di non seguirle.

Il Potere Negativo s'intromette solo quando non amiamo veramente, non obbediamo oppure obbediamo solo finché la mente acconsente: ecco quel che si chiama il potere della negatività.

È possibile che Egli dica qualcosa che non va a genio all'intelletto, ma qual è il vostro dovere? Quando l'ufficiale ordina sul campo di battaglia: "Fuoco", che fa il soldato? Deve sparare. Il Maestro non dirà mai nulla che non sia appropriato. Magari al momento non capite quel che dice, ma dietro le sue parole c'è qualche nobile scopo per il vostro miglioramento... Obbedienza implicita e umiltà riverente sono due dei fattori più efficaci per il progresso spirituale.

Un mucchio di immondizia non puzzerà anche se coperto da un panno di seta? Possiamo ingannare il mondo, ma non il Dio in noi. Prendete a cuore quel che vi viene detto; osservate quanto siete cambiati o se siete lo stesso uomo con la stessa natura inferiore. All'esterno fate l'inchino e rendete omaggio, ma il cuore non è cambiato. Che cosa disse Cristo? "Cambiate i vostri cuori, il Regno dei Cieli è vicino". Cambiate i vostri cuori, ecco quel che dicono tutti i Maestri. Noi non ascoltiamo le loro parole, proseguiamo semplicemente con le esteriorità senza cercare oltre le cose mondane che chiediamo. Quanti sono venuti qua solo per amore di Dio? In tal caso lo incontreranno sicuramente. Se sono venuti per qualcos'altro, allora? ... avranno solo quella cosa, non Dio.

Dunque, si dice che bisogna strappare gli occhi che non contempiono il Maestro. Le orecchie che non sentono la voce dell'Amato, sarebbe meglio fossero sorde. È beata la testa che s'inchina ai piedi dell'Amato. Guru Nanak e Shamas Tabrez dissero che si dovrebbero spezzare quelle braccia che non abbracciano il Maestro. Ecco le caratteristiche dell'amore. Che cosa vuole un amante? Ovviamente essere vicino al Maestro, al Dio in lui. Vuole udire ogni parola che il Maestro pronuncia, la seguirà a tutti i costi. "Se mi amate, attenetevi ai miei comandamenti". Queste cose seguono automaticamente, direi. Chi ama, osserverà le parole del Maestro, che si trovi o no alla sua presenza. Il Maestro è il Verbo personificato. Anche se è lontano migliaia di chilometri, il discepolo è sotto controllo poiché il Maestro è il Verbo reso manifesto. Talvolta il Maestro si manifesta anche fisicamente. Ebbene, soddisfatte i desideri dell'Amato: ecco quel che fa l'amore. E che cosa costa? Nulla. Chiede solo di fissare completamente la vostra attenzione nell'Amato; tutte le altre cose seguiranno spontaneamente.

La condotta di un iniziato disciplinato dovrebbe riflettere la grandezza del suo Maestro virtuoso. Andare da una grande anima e non seguirne gli insegnamenti, significa umiliarlo.

Se agite secondo quel che vi viene detto, un solo Satsang è sufficiente per la vostra salvezza.

La presenza fisica del Maestro

Sorge la domanda: come possiamo accrescere questo desiderio per Dio o farlo venire alla luce se non è ancora risvegliato? Frequentate la compagnia di chi ha quel che volete. Se volete essere un lottatore, frequentate un lottatore o se siete interessati alla cultura, allora state in compagnia di un dotto. La radiazione assorbita nella compagnia di un Santo apporterà benefici indicibili. La compagnia di una persona che è centrata, vi darà la radiazione della sua vita. Maulana Rumi dice: "Se godete la compagnia di un Santo (si riferisce ai Santi delle scritture, non ai cosiddetti maestri di cui il mondo abbonda) e gli sedete accanto per un'ora, avrete la sua radiazione. Progredirete e avanzerete di più in questo modo che praticando per centinaia di anni".

Potete gioire della sua radiazione dove è già manifesto. Sedere vicino al corpo umano in cui Dio è manifesto, anche per un breve periodo, vi darà risultati più rapidi. Ecco perché il *Satsang* o la compagnia di un Santo è descritta in modo elevato da tutte le scritture, il processo è accelerato per

radiazione. Lo stesso Potere di Dio è dentro di voi, però non è risvegliato. Sarà tale al momento dell'Iniziazione e in seguito darà una carica con la radiazione del Maestro. Ecco perché si dice che uno sguardo celestiale del Santo, irradiato alla vostra anima dall'esterno, possa innalzarvi e farvi vedere la Luce di Dio in voi. Bene, uno sguardo di grazia del Maestro è sufficiente per noi, darà una spinta verso l'alto. Ecco quel che si intende con: "Cercate il più possibile la compagnia di un Santo". Più ricettivi diventate sedendo accanto a lui, più beneficio derivate. Andarlo a trovare non basta, è la ricettività a darvi un beneficio considerevole. Più tempo trascorrete nella compagnia di un Santo, meglio è.

Le parole del Guru sono sature del nettare del Signore e sprigionano un inebriamento caricato; pertanto ovunque vada il Guru, inebria gli altri. Non importa quanto siano dolci le parole di una conferenza, se il conferenziere non è saturo d'amore per Dio, non avrà effetto a livello spirituale. Quando si ascoltano e si mettono in pratica le parole del Guru, tutti i desideri sono appagati e quella carica concede una pace serafica e perfetta.

Ogni parola, ogni sguardo, ogni movimento, ogni tocco, anche l'aura di un Santo sono carichi di misericordia, amore e grazia di Dio. L'atmosfera attorno a lui è caricata. In realtà, l'aura personale del Maestro ha un effetto impareggiabile e unico. Probabilmente nessuna parola può riferire o descrivere la sua grandezza. Dovete solo guardarlo intensamente, minuziosamente, in modo penetrante, dimenticando tutto il resto; ricevete le impressioni, chiudete gli occhi e lasciate che quelle impressioni sprofondino nel vostro cuore.

Ricettività

Egli vi ricorda con ogni respiro; senza il ricordo del Maestro non può nascere nel discepolo l'amore per lui. Emanando raggi d'amore e il discepolo sperimenta una forte attrazione verso il Maestro: anche questo è un dono. Quantunque il discepolo non soffermi la propria attenzione sul Maestro, la radiazione continua aiutando il processo di formazione del discepolo stesso. Se diventa ricettivo, allora il Maestro gli appare di fronte.

La ricettività si sviluppa allorché tutti i pensieri estranei sono cancellati, rimanete voi e lui. Voi operate dietro gli occhi e così pure l'Uomo-Dio. Gli occhi sono le finestre dell'anima ed Egli insegna agli altri attraverso gli occhi, senza l'apporto di alcuna parola.

La vita di chi è ricettivo, diverrà la dimora di tutte le buone virtù.

Il misericordioso Potere del Maestro è il compagno costante e più vicino

dell'iniziato. È affatto conscio delle vostre preghiere e suppliche interiori. Il Maestro tiene sempre per mano chi prende, non ha mai alcuna intenzione di allentare la presa. Il Potere del Maestro non abbandonerà né dimenticherà mai l'iniziato sino alla fine del mondo. È un oceano incommensurabile di amore incarnato. L'amore conosce solo il dare: dà e dà, elargisce continuamente la sua grazia. Quando l'iniziato vede la gloria e il fascino interiore del Maestro, e ascolta le melodie della Musica, deve reagire non importa quel che dicono gli ignoranti. È un dono del Maestro.

Inoltre, quando il Maestro inizia qualcuno, risiede con lui: sorveglia tutte le sue azioni, lo guida oltre quando è necessario, soprattutto nel caso di chi volge il proprio volto a lui. Se voi dimenticate, lui non dimentica. Scorgete la sua presenza in ogni esperienza e ricordate che è sempre con voi, pronto ad aiutare ogniqualvolta dirigete a lui i vostri pensieri.

Vorrei dire alcune parole riguardo ai numerosi problemi personali che i dilette mi riferiscono per una soluzione alle loro difficoltà. Mentre sono felice di dare la giusta guida, bisogna ricordare che gli iniziati sono assistiti dal misericordioso Potere del Maestro, che è sempre con i suoi figli e può risolvere tutti i loro problemi se solo acquisissero uno stato d'animo ricettivo. A questo riguardo, l'uso del buon senso insieme con una serena considerazione dei fatti fanno miracoli per lo sviluppo della ricettività al Potere del Maestro. La ricettività è la chiave che non solo risolve le difficoltà materiali, ma schiude altresì il Regno dei Cieli dentro di voi.

Le sue parole sono come un balsamo lenitivo per le ferite aperte. La verità è che l'attenzione detiene un grande potere; quando uno è indifeso e sente che non c'è più speranza, ottiene piena protezione e assistenza volgendo il proprio sguardo verso il Maestro. Ogniqualvolta vi sentite soli o smarriti, ricordate dolcemente il Maestro e invocate il suo aiuto; se potete, sedetevi a meditare con amore e devozione. La vera via che conduce a Dio ha inizio solo quando trascendete la coscienza fisica, non ne esistono altre.

Ho trovato un Amico per voi – un amico il quale è tuttora in attesa paziente che vi indirizzate a lui. È costantemente al vostro fianco, desideroso del vostro amore, dei vostri pensieri e fede. Siete voi stessi a sollevare un muro compatto di vari pensieri tra voi e il vostro Amico. Cercate di abbatterlo, allora vedrete un Amico che vi attende a braccia aperte, per stringervi al cuore con amore, per starvi accanto durante tutta questa vita e in quell'altra. Non disperate, vi ama molto. Se solo vi liberaste delle attitudini negative e foste ricettivi, ogni cosa sarebbe vostra. Egli è sempre con voi, porge tutto l'aiuto fattibile. Se volgiamo a lui il nostro sguardo, sarà costantemente con noi, percettibilmente e

impercettibilmente.

Il Maestro accorda sempre aiuto e protezione ai suoi seguaci. Accudisce sempre al loro benessere in ogni modo, sia esteriormente sia interiormente. Persino per gli effetti delle reazioni del passato – dalla forca alla semplice puntura di uno spillo – essi ricevono numerose concessioni. Come la madre sacrifica ogni cosa per il bene del figlio, così il Maestro sacrifica tutto per il bene dei suoi figli: di fatto, il discepolo non ha assolutamente alcuna idea di quel che il Maestro faccia per lui. Rende saturi i seguaci con il suo pensiero, con i suoi impulsi di vita. Quando lo ricordiamo, lui ci ricorda con tutto il cuore e l'anima. Non è il corpo, bensì il Verbo personificato, il Verbo fatto carne. Per ottenere pieno beneficio dal Potere del Maestro, il discepolo deve sviluppare ricettività, il che è impossibile senza l'obbedienza implicita ai suoi comandamenti. Quando prestate loro attenzione, allora è un segno che il vostro amore per lui sta crescendo, e quanto più cresce tanta più ricettività sviluppate.

Quando accrescerete questa ricettività, tutto lo sconforto svanirà e percorrerete veramente il Sentiero con la ferma certezza di essere sulla giusta via insieme all'amorevole compagnia di chi dimostrerà sempre di più la sua grandezza e potere ad ogni passo della via. Alfine scoprirete che è Dio stesso la vostra Guida e Mentore; non vi lascerà finché non vi ha scortati al sicuro alla vera Casa del Padre.

Quanto più avete un contatto diretto, tanto meglio è. Altrimenti dato che è impossibile stare con lui ventiquattro ore al giorno, sviluppate la ricettività sedendo nella vostra stanza: a quel punto potrete andare in qualsiasi posto e l'avrete. Ebbene, la Parola pervade ogni luogo, vibra per tutto l'universo ed è concentrata specialmente nel Verbo fatto carne. Una sua vibrazione permea altresì tutto l'universo. Occorre solo diventarne ricettivi, ecco tutto: in quel modo non fa differenza che un uomo sia seduto qua o lontano. Si tratta di diventare attenti, ricettivi alla Parola o *Shabda* che pervade ogni luogo. Dove è manifesta, vibra e tale vibrazione permea tutto il mondo. Capite ora chi è veramente il Maestro? Tutte le scritture parlano di tali Maestri.

Quando arrivate in un luogo dove è seduto un Maestro, dimenticate ogni cosa, dimenticate l'ambiente attorno a voi e chi vi siede accanto. Concentratevi esclusivamente negli occhi del Maestro dove opera la sua anima. Dovete diventare ricettivi per ottenere tutti i benefici della compagnia di un Santo. Coloro che si avvicinano al Maestro e la loro mente, come voi dite, si dimena da un posto all'altro e sorgono frequentemente increspature nello stagno della mente, non possono sviluppare ricettività. Non possono trarre giovamento appieno dalla radiazione che viene dal Maestro attraverso tutto il suo corpo e

soprattutto attraverso gli occhi. Questo beneficio è a vostra portata anche sedendo lontano migliaia di chilometri. Con la radio ascoltate quel che un uomo dice da molto lontano, attraverso la televisione vedete addirittura chi parla. La Parola è in ogni dove. La Parola o Naam o *Shabda* sono uno e la stessa cosa. Pertanto, la vibrazione dell'uomo in cui la Parola è manifesta, permea il mondo intero. Coloro che diventano ricettivi chetando la mente e l'intelletto, traggono pieno giovamento. Kabir dice: "Se il Maestro risiede migliaia di chilometri oltre gli oceani e il discepolo sta da questa parte, dovrebbe solo dirigere la propria attenzione al Maestro". La Parola è dappertutto, dovete solo diventare ricettivi: a quel punto ottenete il massimo beneficio dal Satsang.

Quel che vi sto dicendo è un punto delicatissimo ovviamente. Potete vivere per anni con il Maestro e tuttavia non sviluppate la vita. Come pensate, così diventate. Quella vita viene infusa nella vostra se diventate ricettivi. Diventerete Uno, non più due. Ecco perché San Paolo disse: "Io, non io ora, ma Cristo vive in me". Quasi tutti i Maestri, sia che vennero in India o altrove, hanno annunciato questo stesso messaggio. Maulana Rumi afferma: "Sono così saturo del Maestro che ho dimenticato il mio nome, se è lui in me o io in lui; non riesco a distinguere". Questo ha luogo nel destino di coloro che diventano ricettivi. Egli è saggezza, grazia, misericordia e amore totale. Potete sviluppare in voi queste virtù diventando ricettivi, non a parole. Con le parole capirete a livello intellettuale, ma non si può irradiare, infondere in voi la Vita senza la ricettività. Seguite il mio punto?

Il Potere del Maestro è sempre con voi, all'opera, estende tutto l'amore e la protezione possibili. Un padre amorevole non vorrà vedere il figlio nella culla per sempre, ma sarà felice di vederlo alzarsi e camminare, gli offrirà di certo la mano nei suoi sforzi. La strada è molto lunga, ma dà tempo ad ogni individuo; dopo tutto nutre un grande amore per tutti – che cosa può fare?

Incrementare le nostre capacità per ricevere progressivamente l'illuminazione può non essere facile, ma il Maestro è paziente nella sua saggezza e, in virtù di una grande spiritualità, il suo aiuto rimane sempre a portata di mano finché non ci uniamo a lui in Sach Khand, la Casa finale sempre beata del nostro vero Essere spirituale.

L'uomo non deve sforzarsi eccetto che nel modellare sé stesso eticamente e moralmente secondo quel culmine di amore, sincerità e umiltà che produrrà lo stato necessario di ricettività in lui. Tutto il resto è nelle mani del Maestro.

Per favore, non addolorarti per la tua inabilità di essere più ricettivo alla grazia divina. Chi va piano, va sano e va lontano. La bellezza dei fiori fragranti viene foggata delicatamente sotto la Volontà divina...

Quando la Corrente Sonora è forte, vi rammenta che Egli è sempre con voi, all'opera per accordare la sua grazia. Volgete a lui il vostro sguardo e ne beneficate.

Accosentirai che sono l'amorevole devozione e il pianto angoscioso dell'anima nell'invocare la misericordia, che permettono di sintonizzarci.

Chi può insegnarvi "l'Arte di Amare" eccetto colui che è l'amore personificato e trabocca di amore inebriante per Dio e per tutta la creazione! Non esiste amore più grande in tutto il mondo dell'amore di Dio e del Verbo fatto carne. Chiunque pensi a lui, legga, parli riguardo a lui e mediti su di lui, diventa come lui. Sappiate che nulla dovrebbe frapporsi tra voi e il Maestro. Quanto più consacrate voi stessi all'abbandono totale, tanto più ricevete. Com'è meraviglioso abbandonarsi completamente a chi è competente e amorevole, per sentire la sua presenza e grazia amorevoli all'opera in ogni sfera della vita. Quanto più uno è in grado di sviluppare la ricettività osservando i suoi comandamenti, tanto più riesce a sentire, trattenere e godere la sua grazia. La grazia del Maestro è illimitata. Quando la Parola si manifesta da qualche parte e voi diventate ricettivi, la mente si calma; potete riflettere il vostro sé e anche il Dio in voi. L'unico ostacolo che si frappone sulla via tra Dio e voi, è la mente. Non dovete aggiungere nulla dall'esterno, è già lì. Quando le onde turbolenti della mente sono calmate, potete veder riflesso il vostro vero aspetto.

È possibile diventare ricettivi solo attraverso l'amore. L'uomo che ama, anche quando siede fra migliaia di persone, rimane completamente solo in quanto tutta la sua attenzione è rivolta al Maestro: ecco come potete sviluppare la ricettività.

L'attenzione del discepolo dovrebbe essere diretta verso il Maestro. La velocità dell'attenzione è altissima. Uno può giudicare dalla forza dell'elettricità; i prana o correnti di vita sono più veloci della corrente elettrica e l'attenzione ancor più veloce dei prana.

Adesso la telepatia ha dimostrato conclusivamente come i sentimenti più profondi tra gli individui giocano all'unisono, nonostante le distanze che li separano. V'è un potere tremendo nelle vibrazioni del pensiero e il loro raggio è illimitato. Ebbene, tra il Maestro e i discepoli v'è un'affettuosa comunicazione di silenti messaggi d'amore con una forza inimmaginabile. Si può stabilire questa relazione meravigliosa con Dio. Essendo in sintonia con l'Infinito, uno può fare molto bene agli altri con la forza del pensiero, giacché in fondo tutti crescono sullo stesso suolo, il suolo divino.

Quando un discepolo ricorda il Maestro, sperimenta in sé un influsso lenitivo e una specie di inebriamento divino. Ciò è conosciuto come telepatia o

comunicazione di affetto a distanza, da cuore a cuore. Nello stesso modo, volgendo l'attenzione all'Infinito, possiamo fare grande bene agli altri. A tal fine uno deve unire il proprio sé nel terreno divino in cui tutti sono impiantati e trasmettere l'influsso celestiale all'individuo o alla società che intende beneficiare. Con quest'attitudine non bisogna presentare i desideri altrui al Creatore, ma invocarne semplicemente l'amorevole volontà e aspettare che la sua grazia operi il risultato desiderato.

Dovremmo sempre rivolgerci al Maestro per la guida interiore e a nessun altro. Dunque, è di grande importanza essere schierati costantemente con il Maestro e prestargli fedeltà duratura, senza permettere che nessuno si frapponga tra lui e noi. Tutti i fratelli e le sorelle di fede dovrebbero cooperare con amore per questo massimo scopo della vita, senza permettere di farsi distrarre da nessuno, per quanto apparentemente uno sembri altamente evoluto o sviluppato. Un'affettuosa obbedienza completa smuove l'oceano della compassione e della misericordia nell'intimo: il Maestro clemente estende la sua gentile protezione e l'aiuto tempestivo al discepolo bambino, che ne sia consapevole o no.

Ci sono satsanghi intimi o meno. Per satsanghi intimi intendo coloro che sono in più stretto contatto con il Guru. Questo insegnamento è lo stesso per tutti i figli, ma coloro che diventano ricettivi, si avvicinano di più al Maestro; ottengono una protezione speciale. Sebbene la sua protezione sia estesa a tutti, tutti sono nutriti e saziati con lo stesso pane però il figlio più affamato riceve più cibo.

La ricettività è importante per il buon esito in tutte le fasi della vita, sia mondana sia spirituale, e può essere acquisita seguendo questa giusta comprensione. Primo, occorre condurre una vita divina; secondo, bisogna mantenere i diari spirituali in modo accurato; terzo, si deve imparare a sviluppare la ricettività. Se avete buon esito nei primi due, il terzo seguirà da sé.

La spiritualità non si può insegnare, bensì contagiare come un'infezione che viene trasmessa ad altri purché siano ricettivi.

Quando un discepolo si avvicina a un Maestro, l'influsso di quest'ultimo è avvertito secondo il grado di ricettività raggiunto. Quando uno ha afferrato la teoria degli insegnamenti dei Santi e ha intrapreso la Via, all'inizio si tratta di una decisione sperimentale e la piena convinzione ci sarà solo quando vedrà nell'intimo. La dimostrazione degli altri può persuadere solo a intraprendere la via ma l'esperienza di prima mano, per quanto sia minima, risulta convincente.

Il Naam immacolato è il compagno costante di ogni iniziato. Quanto

maggior diventa la consapevolezza di un bambino, tanto più egli apprezza il dolce, amorevole aiuto esteso dal Potere del Maestro, il Naam immacolato.

Ogni cosa viene per risvegliare coloro che sono posti sulla Via a una visione più elevata con cui il discepolo scorge il Potere di Dio all'opera in tutti. Costoro trovano libri nei ruscelli e sermoni nelle pietre.

Il Maestro custodisce sempre i discepoli nel centro recondito del cuore, dopo tutto sono suoi figli. Non guarda alla loro indegnità, il suo scopo è di renderli meritevoli, non può abbandonarli – il suo amore è così grande!

Per favore, impara a essere più ricettivo alla sua grazia e a sentire la sua gentile presenza che viaggia con te sull'autobus, discorre con te per strada, ti siede accanto nel parco, ti accompagna ogni mattina in ufficio e siede accanto alla tua scrivania, viene con te allo stagno di ninfee per controllare i nuovi fiori e cammina con te per tutto il tragitto di ritorno la sera al chiarore della luna. Il Maestro è sempre con il discepolo e non lo abbandona mai sino alla fine del mondo. Il Maestro non ripudierà mai i suoi figli.

Vivete nel volere di Dio: diventate un cosciente cooperatore del Piano divino

*Nessuno può descrivere la condizione di chi ha
compiuto il Volere di Dio.*

*Chiunque ci tenti, deve rendersi conto della
sua follia.*

*Nessuna quantità di carta, penna, nessuno scriba
può mai descrivere lo stato di costui.*

*Oh grande è il Potere della Parola; ma pochi lo
conoscono.*

Jap Ji

Il Maestro ci presenta la meta che è di conseguire la completa unicità con il Signore – l'Unico Essere. Possiamo riunirci con la Fonte da cui un tempo siamo scaturiti e riottenere la nostra dimora permanente nella Casa del Padre, dove la gioia e la pace regnano supreme oltre la portata dell'annichilimento e dell'ignoranza, oltre tutte le sofferenze dell'oceano travagliato della vita.

Vi sono tre cose richieste ad un *sikh* o discepolo in relazione al Maestro per metterlo in grado di creare ricettività al dono del Maestro. Deve sacrificare corpo, mente e possedimenti – anzi perfino la sua stessa vita dovrebbe essere consacrata ai piedi del Maestro: non perché il Maestro sia avido di qualche ricompensa del discepolo, il fatto è che il discepolo dovrebbe sacrificare tutto

quanto gli è caro nella vita. Il Maestro non ne accetta un briciolo, ma lo restituisce del tutto intatto come un'offerta propiziatoria. Istruisce il discepolo a non contaminarsi con l'uso improprio dei possedimenti, ma ad utilizzarli al meglio per il bene dei suoi fratelli, dei poveri e dei bisognosi, dei malati e degli infermi, per contribuire allo sviluppo armonioso di tutti attorno a sé. Se il discepolo depona ai piedi del Maestro tutto ciò che ha, questi non accetta nulla: così facendo egli rimane nella rassegnazione più completa, pronto ad accettare la grazia del Maestro e l'inizio della propria realizzazione. Deve diventare un veicolo per il Maestro come una ribeca o una lira, che crea nuove sinfonie del santo Naam. Tutte le relazioni sociali, tutti gli attaccamenti ai possedimenti mondani, tutti i desideri di fama e rinomanza, tutte le comodità fisiche, tutti i pensieri negativi che fluttuano nella mente vanno posti davanti al Maestro per far sì che Egli compia la sua volontà.

Un discepolo che segue la volontà del Maestro ottiene l'Elisir della Vita per diritto proprio e conquista il Regno di Dio come primogenitura.

*Per favore, mio Signore, ascolta la mia supplica:
desidero solo essere ai tuoi piedi.*

Essere ai suoi piedi significa obbedirgli – abbandonarsi a lui. Vuole tingervi nello stesso colore della sua anima. Con profonda umiltà ha detto che voglio essere ai *tuoi piedi*. Affaticato, ammette la sua sconfitta nel mondo; non è una questione di forza. È stato detto che con la forza non potete ottenere questa conoscenza interiore e con la forza non potete trasmetterla. Non è ottenibile con la forza, né potete imparare a lasciare il corpo a volontà con la forza. Chiunque senta di conseguire qualunque cosa attraverso la forza, è benvenuto a tentare. Tutto è nelle mani del Signore; se vuole dare qualcosa, allora voi riceverete. Darà sicuramente a chi si abbandonerà ai suoi piedi. Soffermatevi solo sulla comprensione che il Guru vi ha suggerito, assimilate le virtù e come pensate, così diventate. In questo modo assorbirete la radiazione.

*Chi diventa cosciente del Piano divino è
il Vero Uomo.*

In verità l'uomo del Signore è chi diventa un cosciente cooperatore del Piano divino. Come riconoscere i comandi del Signore? *Egli si libera con la benedizione del Guru. Inoltre attraverso la benedizione del Guru riconosce i suoi ordini morendo in vita.* Al momento della morte l'anima si ritira dall'ambiente esterno e abbandona il

corpo. Se riesce a far questo in vita quando l'anima s'innalza, vede quel Potere all'opera e trattiene coscientemente la conoscenza. Finché ciò non accade, uno non ravvisa veramente gli ordini del Signore. Quando questo avviene, un uomo diventa tale nel vero senso della parola. Quando diventate un cosciente cooperatore del Piano divino, chi vi riporterà nel mondo? Siete stati ben lontani da Dio per migliaia di anni, ma una volta che incontrate un Dio nell'uomo, Egli vi dà un contatto con Dio. Se lo sviluppate, allora naturalmente il vostro andirivieni finisce e tornate alla vostra Casa. L'amore esige ogni sacrificio da noi. Chi ama Dio? Colui che sacrifica ogni cosa nel Nome di Dio. Possiamo dire che nutriamo amore per Dio? Per cose insignificanti diciamo che non abbiamo tempo di ricordare Dio. Dunque, l'amore richiede sacrificio di ogni cosa, anche della nostra vita, per non parlare delle cose esteriori!

Lo stato di discepolo, in verità, consiste nella devozione costante e nella rassegnazione al Volere e al Piacere del Maestro. Con l'abbandono completo vi sbarazzate di tutto il chiacchierio mentale e allora non ci saranno più bramosie o desideri. Il frastuono tumultuoso della vita dei sensi è sostituito da una serenità calma e dalla padronanza di sé, frutto della rassegnazione e della vera rinuncia. In queste ore silenziose incomincia ad albeggiare la coscienza spirituale.

Ho dato al Maestro questo corpo, questa ricchezza, questa mente. Non significa dare il corpo letteralmente – ciò appartiene a coloro con cui siete connessi in seguito a una reazione del passato. Il Maestro guida la vostra anima, pertanto abbandonatela a lui, non si tratta del corpo. Dando la mente, dovrete pensare come lui desidera, la vostra ricchezza servirà per una buona causa – non per un uso improprio o per danneggiare le vite altrui. Dividete con gli altri e poi mangiate. Reputate ogni cosa come fosse di proprietà del Guru, affidatevi in custodia, e usatela in quel modo. Se fate tutto questo, che cosa accade? Conquistate il *Par Brahm* (Dio oltre *Brabmand*).

L'abbandono era il corollario naturale di tale fede e amore, e le lettere di Baba Ji ribadiscono con insistenza questo tema:

*Non perderti in te stesso. Fa' che questo pensiero sia fermamente e in modo inamovibile fissato nella tua mente: "Corpo, mente e ricchezza, **nirat** e **surat**, occhi, orecchie, naso, bocca, mani, piedi – sì tutto ciò che è nel mondo, appartiene al Satguru. Io non sono nulla". Qualunque cosa tu stia facendo, eseguila per il Satguru e cerca sempre di fare il meglio. Non dimenticare questo nemmeno per un momento, consideralo un **hidayat**, un comandamento.*

(24 maggio 1901)

*Non permettere mai che l'idea del "mio" trovi spazio nel tuo cuore. Anche se ottieni il dominio di **Brahmand**, non pensare di averne alcuna parte: "Sono solo un agente". Ogni cosa appartiene al Satguru. Fa' che l'ingiunzione del Maestro sia sempre nella tua mente: "Non sono nulla, non sono nulla, non sono nulla", e che il ricordo del Signore sia il tuo pensiero costante con la forma del Satguru sempre impressa nel cuore.*

(7 settembre 1900)

Il Signore fa quel che considera migliore. Non lasciarti trarre in inganno e vivi secondo le parole del Maestro continuando ad eseguire i tuoi doveri terreni. Quando il frutto è maturo, cade per conto suo senza danneggiare sé stesso o il ramo: il frutto maturo è tenuto in gran conto. Ma se stacciamo con forza un frutto acerbo, il ramo si spezza e il frutto avvizzisce, è pressoché inutile. Incontrare un Maestro competente rappresenta il coronamento della nascita umana: è il frutto della vita. Vivere secondo i suoi comandamenti garantisce il nutrimento adatto. Dedicare ogni giorno il maggior tempo possibile al Simran e Bhajan costituisce il cibo, il nutrimento migliore; l'unione con lo Shabd determina la maturazione e la raccolta al momento giusto.

(3 marzo 1899)

Tale era il progresso dell'anima, la cui formazione era una questione di crescita graduale. Sostenuto dalle parole del Maestro, nutrito dal Bhajan e innalzato dallo Shabd Dhun, l'anima trascendeva un reame dopo l'altro finché, tralasciato tutti gli involucri della mente e della materia, raggiungeva Sach Khand. Questa era la vera Dimora, il reame del puro spirito. Da là immergendosi nel Divino si ritirava progressivamente nel Senza Forma finché passando attraverso *Alakh* e *Agam*, raggiungeva *Anami*, la sorgente innominata e informe di tutto ciò che si muove ed esiste.

Apprezzo del tutto la tua adorazione per il Maestro e l'affanno per unirti con la sua Divinità. Per favore, rilassati affinché il clemente Potere del Maestro ti sommerga nel suo splendore e gloria. Fa' che l'ego sia del tutto annichilito per innalzarti al di sopra del piano della dualità dimenticando completamente "Pio". La rinuncia a sé stesso e l'abnegazione rappresentano un altro gradino fino all'acme della Spiritualità. Sii del tutto assorbito nella dolce gloria del suo ricordo, affatto immemore del passato o del futuro. Rassegnati e abbandonati in favore del suo Volere divino. Il Nettare della Vita ha bisogno di un ricettacolo assai trasparente per essere distribuito ai figli assetati.

L'eliminazione dell'ego è l'unico rimedio per la liberazione dal ciclo infinito

delle nascite e morti. È una chiara prova per coloro che hanno realizzato la riconciliazione con la Divinità eterna, la corrente spirituale diffusa nel mondo. Tutto il lavoro intrapreso per l'umiltà completa è uno sforzo nella giusta direzione. Il segreto sta nel depersonalizzare l'anima di tutto ciò che è personale. I numerosi rimedi per perdere la coscienza dell'io che oggi inondano il mondo, vengono meno per farci conquistare la meta della liberazione. Infatti con tali metodi l'ego alimenta sé stesso e si rafforza via via senza scomparire. Finché non diventiamo coscienti cooperatori del Piano divino, non possiamo diventare altruisti.

Dio è dentro di voi, non viene dall'esterno. È il vostro io od ego a fraporsi. Questo ego si presenta quando siete coscienti del corpo, sia fisico, astrale o causale. Quando trascendete il corpo fisico, l'io fisico è eliminato. Nel momento in cui vi innalzate oltre il corpo causale, capite pienamente chi siete. Il vostro volere è il volere del Signore, il volere del Signore è dentro di voi.

L'ego è il principio che si fa valere nell'uomo: "Io faccio questo, io faccio quello". Quando uno trascende la coscienza fisica, conosce sé stesso diventando un cooperatore cosciente del Piano divino, e vede che non è "artefice" bensì un semplice burattino nelle mani di Dio; non sarà più responsabile delle sue azioni e diverrà *Jivan Mukta* o anima libera. L'ego nell'uomo è parte della grande illusione di cui rimane vittima. Cesserà di influire o sarà annullato solo quando il discepolo perverrà ad un grado elevato di purezza in cui tutte le azioni rifletteranno il Maestro in lui. Come Cristo proclamerà: "Io e mio Padre siamo uno".

Non esiste luogo senza Dio e reputare la sua creazione separata da lui è il colmo dell'illusione. Il mondo intero è la sua immagine se solo l'uomo potesse vederlo.

La consacrazione personale al lato pratico degli insegnamenti dimostrerà l'efficacia dei mezzi concepiti da Nanak. Una gioia calma e suprema incomincia a regnare sulla mente fin dall'inizio. Con il passar del tempo e con la pratica le dolci sinfonie inondano il tempio vivente della struttura umana, e risplende un mondo di luce celestiale. Infine, l'uomo fronteggia lo "Spirito fulgente" in piena attività. Solo allora l'universo si presenta saturo del Signore e non esiste nulla che non sia la Parola.

Le benedizioni di *Hari Naam* sono troppo numerose per essere elencate. Chi si tinge nel colore della Parola, canta sempre le glorie di Dio. Tutte le sue opere prendono automaticamente la giusta piega al momento giusto. Quel che desidera, deve accadere poiché la Natura stessa è a sua disposizione al minimo cenno. È liberato da tutte le malattie e da tutti i mali. Perde ogni pensiero di "io

e mio, non diventa mai vanaglorioso, trascende gli opposti: ricchezze e povertà, comodità e scomodità, piacere e dolore, notorietà e impopolarità, poiché rimane in uno stato sereno e di equilibrio. Il veleno della mente e della materia non può avere alcun effetto su di lui. Seppure vive nel mondo, non appartiene più ad esso ma rimane distaccato e libero da preoccupazioni; si sposta ovunque desideri. Le illusioni e gli inganni del mondo non lo colpiscono; sfugge al dominio di *Kal* (Tempo) poiché il tempo non ha alcuna schiavitù per lui né lo spazio gli impone limitazioni né la causalità qualche incantesimo. Ottiene la vita eterna e ancora una volta riconquista il Regno di Dio, il Giardino dell'Eden da cui fu allontanato a causa della prima disobbedienza verso Dio. Non solo salva la sua anima, ma attraverso il potere della Parola salva le anime di molti altri che vengono in contatto con lui; sì, le anime dei suoi antenati e discendenti.

Beata invero è una persona che ha la buona fortuna di entrare nell'ovile di un *Sant Satguru* e così ottiene il *summum bonum* della vita.

Una volta stabilito il contatto con il Naam, il *sadbak* sente sempre la presenza del Potere superiore, che rimane eternamente con lui ovunque si trovi – sulle cime nevose delle montagne o fra le sabbie cocenti del deserto. Allietandosi nella grandezza di quel Potere, lascia a lui tutte le sue preoccupazioni e diventa indifferente a ogni cosa. Accetta con gioia qualunque cosa gli accada giacché proviene da lui, solo per il suo beneficio. Vede coscientemente il Volere divino all'opera e si abbandona sorridente ad esso con parole di autentica gratitudine sulle labbra. Non nutre più alcun desiderio personale eccetto che riguardi Dio. Ora opera come un semplice strumento e agisce alla pari di un burattino nelle mani di quel Potere. Vede tutte le creature superiori e inferiori proprio come particelle armoniosamente disposte nell'immenso Universo che lo circonda. Ora scopre un processo regolare, un ordine armonioso, obbediente a un Volere infinitamente sopra di lui e tuttavia attento a lui in modo infinitesimale. In questo modo si stabilisce un'armonia completa tra l'anima di un uomo e l'anima dell'Universo. Ad ogni passo proclama: “Sia fatta la tua volontà”.

Abbandono

Il beneficio essenziale nel campo della spiritualità non va scoperto esteriormente, ma nell'intimo. Non riguarda l'assenza di opposizione esterna ma la capacità interiore per l'abbandono e l'amore completi; gli ostacoli possono in realtà fungere da prove e stimoli per lo sviluppo di queste capacità. Tale abilità

di conquistare l'ego e di sottomettersi alla Volontà più alta è rara tanto in Oriente quanto in Occidente e, ovunque si trovi, osserverete il vero segno grandioso della spiritualità.

Dovete coltivare e sviluppare questa capacità se desiderate davvero fare progressi considerevoli nel campo spirituale. Ripeto che il sentiero non è facile. Dovete crocifiggere l'ego e deporre il sé sull'altare dell'amore per il Maestro. Roma non fu costruita in un giorno e non si conquista la vera Dimora del Signore con alcune settimane di lavoro. La maggior parte dei ricercatori vuole risultati veloci, desidera miracoli e trasformazioni improvvisi. Ma il seme germina rapidamente solo nel terreno basso e in seguito avvizzisce. Il seme che diventa albero datore di vita, deve crescere più lentamente. La scienza della spiritualità, com'è stata insegnata da tutti i Maestri e come vi è stata presentata, è una scienza perfetta. La sua verità è dimostrabile con un'esperienza iniziale, il resto dipende dal vostro sforzo. La Grazia divina è sempre pronta a riversarsi nel ricettacolo, ma prima il ricettacolo deve essere pronto.

Una fede amorevole e un completo abbandono al Volere di Dio e a quello del suo Eletto, l'Uomo-Dio, costituiscono le regole basilari di vita per i ricercatori della Verità.

I saggi e le scritture ci dicono in egual modo che pur vivendo nel mondo, non dovremmo comportarci come se gli appartenessimo, bensì mantenere un'attitudine di abnegazione, di totale distacco dal mondo e da tutto ciò che ne fa parte. Dunque, dovremmo vivere come un loto che, pur avendo le radici nel fango, innalza il proprio stelo ben in alto alla luce del glorioso sole risplendente sull'acqua fangosa, o come un cigno reale (un uccello acquatico) che incede maestosamente sulla superficie dell'acqua, il suo *habitat* nativo, e tuttavia può librarsi in volo quando desidera e ne sente la necessità.

Questo tipo di isolamento disinteressato o separazione dal proprio ambiente e, soprattutto dal proprio sé inferiore (il corpo, la mente e il mondo mentale), viene raggiunto solo quando uno dissolve il proprio ego o volere individuale nel Volere di Dio o Volere del Guru, l'Uomo-Dio. Infatti, a quel punto egli agisce come una semplice marionetta in una scena muta, la quale danza e gioca secondo la volontà del burattinaio dietro il palco. Questo si chiama abbandono totale, che in silenzio brama: "Sia fatta la tua volontà, o Signore, non la mia".

Tale attitudine aiuta agevolmente a rendere una persona *Neb-Karma*. Mentre in apparenza fa una cosa o l'altra, ora non fa nulla di per sé bensì esegue il Volere del suo Dio-Padre o divino Precettore. In realtà, vede dentro di sé il piano divino così com'è e si lascia trasportare nella grande Corrente della Vita; scopre di essere uno strumento cosciente nelle mani invisibili che dirigono ogni

suo movimento. Abbandono, dunque, significa cedere a Dio o al suo Eletto, il Precettore (Dio nell'uomo), ogni cosa, inclusi il corpo, le ricchezze, lo stesso sé (la mente pensante). Non significa uno stato di annullamento totale dell'individuo, come qualcuno sarebbe proclive a pensare. Il grande Dio e il suo Eletto sono il donatore di tutte queste cose e non hanno bisogno di quei doni che già concedono con libertà e abbondanza ai loro figli per il miglior uso legittimo. Nella nostra ignoranza pensiamo che ci appartengano e assumiamo un'attitudine di possessività aggressiva, cerchiamo di arraffarli con le buone o le cattive, poi li custodiamo gelosamente con tutta la nostra forza.

Attaccandoci a questi doni e tenendoceli stretti, dimentichiamo il grande Donatore e perciò si insinua impercettibilmente la grande illusione, la causa fondamentale di tutte le nostre sofferenze. Senza dubbio queste cose, essendoci state date, sono nostre, nondimeno ci sono state concesse temporaneamente come un sacro dono, da utilizzarsi secondo il Volere del Donatore che, naturalmente, è completamente perfetto e immacolato, puro, senza alcuna pecca. Tuttavia, vivendo nel reame della materia, con tutta la nostra perspicacia mondana, non possiamo fare a meno di attrarre a noi le impressioni grossolane. Permettiamo loro di accumularsi giorno per giorno finché ci formano attorno un muro di granito: allora, persa la lucidità della percezione, ci accechiamo nei confronti della realtà e identifichiamo il Sé in noi con il *pinda* e i *pindi-mana* (il corpo e la mente corporea).

I discepoli veramente sinceri dei Maestri e i Maestri stessi tengono sempre presente di non avere alcuna esistenza individuale distinta dall'Uomo-Dio o da Dio. Tali persone leggono il passato, il presente e il futuro come un libro aperto e agiscono in conformità al piano divino. Questo conduce all'inevitabile conclusione che Dio aiuta quelle anime che eseguono il suo Volere. Ma vale soltanto per gli uomini di ferma fede: gli individui ordinari che vivono sempre sul piano dei sensi, non debbono reputarlo un mezzo di evasione, giacché sono governati dalla legge che Dio aiuta coloro che si aiutano.

La qualità dell'abbandono con qualsiasi grado di fede, porta davvero frutto e con velocità, secondo il livello in cui è praticato. Con l'esperienza graduale uno ne apprende tutto il valore a mano a mano che progredisce sulla via, finché raggiunge uno stadio in cui perde completamente l'ego nel Volere divino e così diviene *Neb-Karma*, il coronamento e la gloria di ogni esistenza umana. Una fede amorevole nella bontà innata di Dio e l'arrendevolezza totale al Volere divino conducono alla strada maestra della spiritualità, senza alcuno sforzo eccessivo da parte dell'aspirante. Tali due cose costituiscono l'Apriti Sesamo segreto e la chiave magica che spalancano i portali del Regno di Dio all'interno del corpo

umano.

Una volta che ci eleviamo al di sopra della coscienza fisica, sappiamo chi siamo, come meglio utilizzare i doni per il servizio di Dio e del piano divino, e non in attività peccaminose, frutto di appetiti carnali, del magnificare la propria potenza o come mezzo per acquisire potere temporale o benefici, guadagni personali.

Questa fu la grande lezione che il saggio Ashtavakra diede a re Janak dopo avergli impartito un'esperienza pratica della Realtà. Infatti, non dobbiamo rinunciare a null'altro che all'attaccamento egoistico alla tesoreria del cuore. Questo non ci impoverisce, bensì attrae viepiù i doni carichi d'amore del Padre Supremo quando vede la saggezza del figlio, prima un figliuol prodigo, ora diventato più savio. Ecco quel che si chiama l'abbandono del sé meschino con tutti i suoi complementi di corpo, mente e ricchezze, per il bene del sé più elevato (anima) secondo il volere divino, e il divenire *Neb-Karma*, la meta stessa della vita.

Abbandono ai piedi del Maestro significa fondere il proprio volere individuale nel volere del Maestro, e porsi completamente alla sua mercé: è la via più sicura e facile per sfuggire a tutte le preoccupazioni e ansietà. Si ottiene solo quando un discepolo serba fede e fiducia complete nella competenza del Maestro.

Questo tipo di arrendevolezza è come quella di un paziente del tutto inerme il quale, confidando nell'abilità di un esperto chirurgo, pone la vita nelle sue mani e si sottomette quietamente al suo bisturi.

Esattamente nello stesso modo, l'opera del Maestro non consiste nell'insegnare meramente la teoria della *Para Vidya* (Scienza dell'Aldilà), ma include la dimostrazione pratica dei risultati di esperienze spirituali, oltre all'aiuto e alla guida in tutte le difficoltà dei discepoli. Un vero amico non dà solo lezioni teoriche su come sfuggire alla mente e alla materia; aiuta proprio a farlo.

Supponete, per esempio, che una persona debba andare all'estero. Comincerà a informarsi sui vari mezzi di trasporto: via terra, mare o aria a sua scelta. Dopo aver scelto, sale sull'aereo, sulla nave o sul treno e si affida all'abilità dell'operatore, si siede comodamente senza la minima ansietà. Se la barca ondeggiasse o se l'aereo entrasse in una tempesta, è dovere del capitano o del pilota predisporre ogni cosa possibile per salvare il mezzo insieme con i passeggeri di cui è responsabile.

Esattamente nello stesso modo, dopo un'attenta ricerca, un ricercatore della spiritualità deve stabilire per prima cosa il valore spirituale di un Maestro e poi sottomettersi del tutto e solamente alla sua autorità, alle sue direttive senza

alcuna riserva mentale di qualunque tipo, poiché lui solo conosce le curve e le svolte del sentiero spirituale, agisce come una guida infallibile.

Dunque, il termine abbandono significa che un discepolo dovrebbe avere piena fiducia nell'abilità, competenza del Maestro, e seguire scrupolosamente le sue istruzioni, qualunque siano, che si conformino o no alla ragione poiché essendo limitata, può sbagliare, mancare di profondità oppure dimostrarsi dubbiosa. Non sta a lui mettere in discussione la giustezza dei comandamenti del Maestro. Deve imparare a obbedire come un soldato al suo comando senza sapere i perché e i per come delle cose; infatti, il Maestro sa qual è la cosa migliore e più adatta in ogni caso. Ebbene, uno deve obbedire al Maestro letteralmente e impegnarsi senza indugio nella *sadban* o pratica spirituale, disciplina come gli viene dettata: ecco l'unico modo per ottenere il successo spirituale, non ne esiste un altro.

Quando un discepolo affida ogni cosa al Maestro, si svincola dalle ansietà e il Maestro deve assumersi necessariamente tutta la responsabilità; proprio come una madre fa per il figlio che non sa quel che è bene per lui. Via via che il discepolo si sviluppa nella *sadban*, si prepara per ricevere più grazia dal Maestro. Sotto il suo influsso gentile e benigno il discepolo incomincia a crescere di giorno in giorno, e tutti i suoi desideri sono esauditi senza la minima preoccupazione da parte sua.

L'abbandono non è un lavoro facile. Per compierlo uno deve recedere alla posizione di un bambino innocente. Significa un'intera rivoluzione, una metamorfosi totale che soppianta la propria individualità. È il sentiero dell'abnegazione, non alla portata di tutti. D'altro canto, il sentiero della disciplina spirituale è relativamente facile. Chiunque può sforzarsi per conseguire l'avanzamento spirituale. Senza dubbio rappresenta un sentiero lungo e tortuoso rispetto alla via dell'abbandono, ma uno lo percorre fermamente, passo passo, con fiducia nel Maestro. Ad ogni modo, se una persona è abbastanza fortunata di intraprendere l'abbandono, può avere velocemente tutte le benedizioni del Maestro stesso poiché va direttamente nel suo grembo e non ha più nulla da fare per sé.

È l'Eletto del Maestro, il suo amato figlio, il figlio di Dio stesso. Ma ben raramente anche un'anima davvero benedetta è in grado di acquisire quest'attitudine.

Con l'abbandono a un Satguru, il Signore prende una jiva sotto la sua protezione e le concede le benedizioni del *Sabaj* (ossia la felicità eterna). Ora tutti i dubbi e le paure scompaiono ed ella scopre il proprio vero Sé.

*Infinite sono le sue lodi, infinite sono le parole di
 encomio;
 Infinite le sue opere e infiniti i suoi doni;
 Infinita la sua visione e infinita la sua ispirazione;
 Infinito e ben oltre la comprensione è il suo scopo;
 Infinita la sua creazione e infiniti i suoi fini;
 Infinita è la ricerca degli uomini assetati dei suoi
 limiti, ma sono introvabili.
 Infinito è lui e nessuno può conoscerne la fine;
 Quanto più diciamo tanto più lui è.
 Elevato è il Signore, elevata la sua dimora.
 Ancor più elevata è la sua santa Parola.
 Solo chi raggiunge la sua altezza, può intravederlo.
 O Nanak, lui solo conosce la propria grandezza e
 solo il suo sguardo di Grazia può innalzarci alla sua
 altezza.*

Jap Ji

Dai messaggi del Maestro

Alzati, svegliati e non fermarti finché non raggiungi la Meta, è il messaggio memorabile che si tramanda dall'eternità e lo ripeto oggi con tutta l'enfasi a mia disposizione. Battete il ferro mentre è caldo. Il Regno di Dio è, in verità, a portata di mano e il Potere di Dio vi fa cenno di avvicinarvi inequivocabilmente. Approfittate dell'opportunità d'oro che Dio vi ha dato, poiché la nascita umana è un raro privilegio e l'uomo è tre volte benedetto. Fatene l'uso migliore mentre c'è ancora tempo. Fate che le divergenze non s'insinuino nei vostri pensieri e non intacchino il progresso in alcun modo. Siete i figli fortunati della Luce invincibile. Vivete secondo quella sacra Verità. Il Potere del Maestro è sempre con voi e vi elargirà tutto l'amore e la grazia.

Oggi c'è bisogno di valutare attentamente a che punto siamo, fin dove siamo arrivati. Facciamolo con grande calma, ma altrettanto seriamente. Il viaggio può essere lungo però bisogna completarlo. La vita stessa sta passando, non permettiamo che attività vane ci facciamo deflettere dal Nobile Sentiero. La grazia del Maestro è travolgente e si estende in lungo e in largo. Attraverso la sua grazia il viaggio lungo e tedioso di ritorno alla Casa eterna è abbreviato e reso pieno di fascino melodioso. Il suo amore misericordioso è schiacciante ed

Egli vi aspetta sulla porta dietro gli occhi per darvi il benvenuto. Sta a noi concentrarci e sedere alla porta. La nostra devozione risoluta e la nostra fede in lui ci saranno molto utili!

L'Amore è la *"Luce della Vita"*. L'amore si sviluppa quanto più pregate con il cuore e non a parole, quanto più siete in contatto con i Principi di Luce e Suono del Potere di Dio in azione, il santo Naam o Parola con cui avete ricevuto un contatto.

Questa linea di condotta nella vita svilupperà vera umiltà del cuore, che è il segreto della crescita in Dio. Senza umiltà vi offendete facilmente, diventate diffidenti, adirati quando gli altri parlano male di voi; avete desideri celati di essere popolari, diventate dispotici nei vostri discorsi e condotta, irritabili, falsi, pomposi, complicati nella vita e scortesii con tutti coloro che sono intorno a voi e sotto di voi.

Il vero "superuomo" è il grande uomo che serve Dio con cuore umile. È dimesso, semplice, schietto, gentile, cortese e riverente con tutti. Quando dimentichiamo questo, scoppiano litigi, controversie nel nome della Santa Causa che rappresentiamo.

I grandi Guru sikh dissero: "La semplicità fanciullesca e il non attaccamento avvicinano di più a Dio". Cristo dichiarò: *"A meno che diventiate come bambini, non potete entrare nel Regno dei Cieli"*.

Il vostro dovere è duplice – corporeo e spirituale – giacché avete corpo e spirito. Ambedue sono intrecciati e concatenati; dovete agire con diligenza e amore senza abbattere il vostro entusiasmo in alcun modo. Infatti, sottrarsi al proprio dovere è timidezza, affrontarlo con determinazione è da uomo; accettare i risultati con allegria equivale a coraggio e adattare la propria vita secondo l'ambiente, dona energia e pace.

Dovete solo fare il vostro dovere con amore, fede, entusiasmo ed elevarvi nella consapevolezza del Grande Potere in voi. Ora o mai più dovrebbe essere il motto. Di regola generale non esistono manne, procedete lentamente: ognuno raggiunge l'ultimo gradino salendo per quelli sottostanti.

Come può essere sublime la vostra vita? Proponetevi qualche ideale e affaccendatevi con cuore ed anima.

Se volete essere felici, fate felici gli altri; se volete essere benedetti, benedite gli altri. Coloro che fanno male agli altri, feriscono sé stessi: tale è la grande Legge.

Beata invero è l'ora in cui il Senza Tempo viene nel Tempo, l'Informe assume una Forma e l'Inesprimibile diventa la Parola; la Parola assume il mantello di carne per dimorare in mezzo a noi. In verità, voi siete

essenzialmente e potenzialmente il Senza Tempo, l'Informe e l'Inesprimibile. La Parola è in voi e voi vivete nella Parola sebbene per ora viviate sul piano dei sensi, inconsapevoli della vostra vera identità.

C'è sofferenza nel mondo: uomini e donne vagano nelle tenebre, procediamo elargendo amore e compassione a tutti. Serviamo i poveri e gli infermi, serviamo i fratelli e le sorelle, serviamo gli uccelli, gli animali e tutta la creazione in cui v'è il respiro della vita.

Non sprechiamo energia in domande e controversie. Accendiamo alcune candele sull'altare dell'umanità sofferente. Questo sarà raggiunto con la giusta comprensione, ossia che tutta l'umanità è una. L'anima in tutti è l'essenza di Dio, siamo tutti fratelli in Dio. Quando impariamo che Dio risiede in ogni cuore, dovremmo nutrire rispetto e amore per tutti. Tale realizzazione deve albeggiare sull'umanità.

Nel silenzio mettiamoci alla prova per scoprire le debolezze da eliminare. Dobbiamo combattere con le tenebre e sviluppare i muscoli morali per ricevere il messaggio dello spirito. Almeno per qualche tempo appartatevi con Dio. Quando penetriamo sempre di più nel silenzio, i desideri sono eliminati, si consegue la purezza e si santificano il corpo e la mente. Assaporiamo l'Elisir del Naam divino e ne conosciamo la soavità.

Nel silenzio il cuore s'illumina; si rimuove un velo dietro l'altro. Nel cuore splende la Luce e lo stesso silenzio diventa vocale rivelando la Musica delle Sfere che riverbera in tutta la creazione. Quando vedete la luce risplendente nel cuore e udite la Musica, contemplate la luce in tutto ciò che è esterno, scorgetela in tutti. Questa è la visione universale che l'Uno è in tutti e tutti sono nell'Uno. Beato è l'Uomo, l'Illuminato poiché ovunque si trovi, dimora con l'Eterno.

Per pervenire a questa meta purificate la vostra natura conducendo una vita retta. Manifestate la verità, la purezza, l'amore, l'altruismo e la rettitudine nella vostra vita e attività. Abbandonate tutto l'odio, sradicate l'egoismo e l'ira. Rifuggite dalla violenza, impegnatevi con l'amore, la sincerità, l'umiltà, il perdono e la non violenza. Abbandonate la guerra. Abbandonate la bramosia per il potere. Fate che la Legge dell'Amore prevalga tra di voi e si diffonda in tutte le nazioni e razze. Fate che la vera religione del cuore sia il fattore predominante delle vostre vite. Amate Dio, amate tutti, servite tutti e abbiate rispetto per tutti giacché Dio è immanente in ogni forma. Predicate il Vangelo dell'unità, diffondete il messaggio dell'unità e vivete nell'unità. Ci sarà pace sulla terra. Questa è la missione della mia vita e prego affinché si possa adempiere.

Dio è amore personificato e il Maestro (l'Uomo-Dio) è l'amore personificato. Quando la nostra anima viene in contatto con il suo amore

travolgente, ci saturiamo completamente del suo amore, che lava via tutto il sudiciume dei peccati del passato e ci immerge nell'unità con il Padre.

Siete protetti dal Potere del Maestro. Dipendete da lui, avrete tutto l'aiuto interiore necessario. Il Maestro aspetta che i suoi cari figli vengano a lui nell'intimo.

Serbo grande amore per tutti voi. In realtà, se sapeste quanto vi amo, danzereste di gioia. Vi inebrireste a tal punto con il suo amore che esso vi porterebbe direttamente fra le braccia interiori del Beneamato.

L'amore del Maestro per voi è illimitato. Fate che il vostro sé interiore trabocchi d'amore per il Maestro sì che tutti i pensieri di voi stessi si perdano in lui. Il Dio-Maestro vede tutto ed elargisce la grazia a tutti coloro che compiono il Volere del Padre. Io sono in India, ma il mio cuore è con tutti voi e mando il mio amore sincero a ognuno di voi.

altri libri relativi alla Sant Mat:

L'ora dell'ambrosia

Sawan Singh
Kirpal Singh
Ajaib Singh

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

*

Le due Vie

Ajaib Singh

quattordici Satsang con un'ampia biografia del Maestro come introduzione

*

L'impatto con un Santo

Russell Perkins

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

*

per approfondimenti si può far riferimento alle seguenti pagine:

www.ajaibsingh.it

la pagina introduttiva del sito

<http://www.ajaibsingh.it/www.ajaibsingh.it-santmat.htm>

la pagina dedicata agli scritti di Sant Kirpal Singh Ji

<http://www.ajaibsingh.it/www.ajaibsingh.it-ajaib.htm>

la pagina dedicata ai discorsi e alla vita di Sant Ajaib Singh Ji

<http://www.ajaibsingh.it/sadhuram.htm>

la sezione dedicata a Sri Sadhu Ram - il Maestro vivente -
con discorsi, messaggi, foto, informazioni sui programmi, eccetera

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

il forum dedicato alla Sant Mat

*

per informazioni scrivere a:
p.puricelli@tin.it

*

pubblicato dal Satsang di Bologna - anno 2004