

La nostra anima sta piangendo
Sant Ajaib Singh Ji

Sant Ji pone e risponde alle domande la sera
del 13 novembre 1976, 77RB, Rajasthan, India

SANT JI: Da quanto tempo sei iniziato?

DOMANDA A: Otto anni.

SANT JI: Negli ultimi otto anni quanto hai meditato e quanto sei progredito?

DOMANDA A: Cambia la quantità di tempo. È stato molto bello meditare qui.

SANT JI: Qual è la tua occupazione?

DOMANDA A: Sono un cuoco.

SANT JI: Hai tempo per meditare solo di notte? Lavori tutto il giorno?

DOMANDA A: Dalle prime ore del mattino fino a dopo mezzogiorno.

SANT JI: E cosa fai di sera?

DOMANDA A: Solitamente... vado a letto abbastanza presto.

SANT JI: Otto anni non sono pochi; è un lungo periodo. Swami Ji Maharaj ha detto che solamente quelli che non meditano, sono turbati dalla pigrizia e solamente loro si sentono assonnati. Ma né la pigrizia né il sonno disturberanno chi medita. Quindi dovresti dormire solo la quantità di tempo necessaria per il corpo. Quattro o cinque ore sono sufficienti per rinvigorire il corpo.

Dopo devi meditare perché abbiamo questo corpo umano solo per meditare e ricordare il Signore: abbiamo un'occasione preziosa. E possiamo meditare solo nel corpo umano. Dovremmo meditare ogni momento, ogni secondo. Svolgi anche le tue responsabilità terrene; inoltre devi meditare. Dedica tempo alla meditazione regolarmente, ogni giorno, senza mai tralasciarla. Non fare così: mediti per due giorni, abbandoni la meditazione per una settimana e poi ricominci. Devi continuare a meditare ogni giorno. Il tempo è fissato per tutti. Hai ogni respiro – tutto ciò è limitato.

Non otterrai un respiro in più o un respiro in meno a qualsiasi costo. Dunque devi utilizzare ogni respiro.

Hai un Guru; non incontrerai un simile Guru in qualsiasi momento. E hai questo corpo umano; nessuno ti darà di nuovo il corpo umano. Hai il Naam. Il Naam si è incarnato e ha apprezzato il tuo amore, ma ora devi apprezzare il Naam. Devi lavorare per il Naam. Quel Naam, o Shabd, si è incarnato nel mondo, nel corpo umano, ed è rimasto in mezzo a noi. È venuto nel mondo e ci ha riconosciuto: che siamo tutte anime e l'essenza della Superanima. Ma non stiamo riconoscendo che è il nostro vero Padre, e che dovremmo afferrarlo e tornare alla vera Casa.

Quindi ora non essere pigro; respingi la mente; dille che non le obbedirai e obbedirai al Satguru. Non essere discepolo della mente, sii discepolo del Satguru. Quando sei seduto per meditare di notte, la mente ti consiglierà: "Ora è notte e dovremmo dormire". Quando ti siedi per meditare durante il giorno, la mente ti dirà: "Lo faremo più tardi". In questo modo il tempo passa. Se presti attenzione agli ordini o ai consigli della mente, allora sei discepolo della mente. Se presti attenzione al dolore o al sonno, stai diventando discepolo della mente mentre devi diventare discepolo del Satguru.

Nella Sant Mat o la Via dei Santi è una regola che qualunque cosa tu debba fare domani, falla oggi. Kabir Sahib dice: "Qualunque cosa tu voglia fare domani, falla oggi; quello che farai oggi, fallo subito". Se continuerai a rimandare il lavoro, il tempo passerà e non lo riavrà più.

Swami Ji Maharaj ha anche detto: "Non siate pigri in meditazione e non pensate mai che mediterete più tardi".

Guru Nanak Sahib ha anche detto: "Ora non state meditando e state dicendo che lo farete più tardi. In questo modo il tempo passerà e quando arriverà la fine, come farete a meditare?"

Alcuni discepoli di Baba Sawan Singh Ji pregarono: "Liberaci senza la meditazione". Ma il Maestro Sawan Singh disse loro: "No, è sbagliato chiedere questo. Dovete meditare. O lo farete in questa vita o nella vita successiva, ma senza la meditazione nessuno vi libererà". Quindi la meditazione è un obbligo, è assolutamente necessaria. Ora devi obbedire a questo consiglio e meditare.

(SANT JI, a un'altra persona) Quando sei stata iniziata?

DOMANDA B: Tre anni fa.

SANT JI: Quando il Maestro era nel terzo giro?

3/La nostra anima sta piangendo

DOMANDA B: Dopo il terzo giro.

SANT JI: Come va in meditazione?

DOMANDA B: Le mie meditazioni stanno migliorando.

SANT JI: Hai qualche responsabilità?

DOMANDA B: Solo verso me stessa.

SANT JI: E quali responsabilità hai ricevuto dal Satguru?

DOMANDA B: Fare Bhajan e Simran.

SANT JI: E tornare alla tua Casa, Sach Khand. Devi ricordare anche questo. Ricordare qualcuno va bene, ma è meglio raggiungerlo, è meglio incontrarlo. La rimembranza da sola non è sufficiente. Devi andare a incontrarlo anche tu.

DOMANDA C: (a Pappu) Quando mi guarda, mi fa venire voglia di sorridere. Questo lo contraria o è irrispettoso?

SANT JI: No, non ho obiezioni. Se non sorriderai guardandomi negli occhi, allora in quali occhi guarderai e sorriderai? Puoi ottenere il vero amore solo attraverso gli occhi dei Santi. Hazur mi portò in una stanza separata e mi innalzò dicendo: “Vieni, guardami negli occhi”. Un uomo venne da Baba Sawan Singh Ji e s’inclinò ai suoi piedi. Baba Sawan Singh Ji disse: “Cosa c’è nei miei piedi? Guarda su! Tutto giace negli occhi”. Sorriderai solo guardando negli occhi dove c’è luce.

SANT JI (a un'altra persona): Sei stato iniziato il 4 o il 6 novembre?

DOMANDA D: Il 6.

SANT JI: Fai un programma regolare per la meditazione e non tralasciarla nemmeno per un giorno perché solo il Naam ti accompagnerà. Come il cibo è necessario per le funzioni del corpo, allo stesso modo la meditazione è necessaria per la tua anima. È inoltre necessario frequentare il Satsang. Maharaj Ji diceva: “Rinunciate a centinaia di lavori urgenti per partecipare al Satsang e migliaia di lavori per la meditazione”.

Dove vivi?

DOMANDA D: Tra il Kirpal Ashram e il Sant Bani Ashram.

SANT JI: Quindi puoi beneficiare di entrambi i posti. (a Nina Gitana) C'è un Satsang settimanale al Kirpal Ashram?

NINA: C'è Satsang, Satsang informale, ogni giorno.

SANT JI: (continua con Nina) Hai molte responsabilità. Chiunque venga da te, devi incoraggiarlo a meditare sempre di più. Guru Nanak Sahib ha scritto che è chiamato *gurusikh* o discepolo del Guru solo chi si sveglia presto la mattina e medita sul Naam. La mattina presto medita e va a

fare le abluzioni in *Amritsar* (lo Stagno di Nettare). Quando il sole sorge, dovrebbe cantare le lodi del Guru. Mentre è seduto, in piedi o fa qualsiasi altro lavoro, dovrebbe ricordare il Guru. Solo quelli che ricordano il Guru con ogni respiro, sono gurusikh o i valenti discepoli del Guru. Nanak dice: “Voglio la polvere dei piedi di quel gurusikh che medita lui stesso sul Naam e incoraggia gli altri a meditare”.

Quindi nell'inno Guru Nanak Sahib dice: “Chi è un gurusikh? Chi si sveglia la mattina presto, rinuncia alla pigrizia, si eleva al terzo piano in questo *gurdwara* (tempio del corpo) e si bagna nello stagno di nettare, che è Amritsar”. Più tardi, quando sorge il sole, canta in lode al Guru. Poi con ogni secondo ricorda il Satguru. Perfino gli dei e le dee desiderano la polvere dei piedi di quel gurusikh che medita e incoraggia gli altri a meditare.

Quindi dovresti consigliare tutti, chiunque venga da te, di meditare perché la meditazione è l'unica cosa che vi accompagnerà e vi aiuterà. Se qualcuno viene all'ashram e non medita, buttalo fuori con amore (risate). Non dovresti sgridare nessuno, ma amarlo con affetto in modo tale che, vergognandosi, se ne vada. Se le persone mediteranno di più all'ashram, sarà di beneficio per tutti; se le persone mediteranno di più, la fragranza dell'ashram si diffonderà dappertutto.

Hai responsabilità familiari? Rimuovi tutti gli attaccamenti nell'intimo. Attaccati solo al Satguru.

Guru Nanak Sahib dice che “in questo mondo ho visto il falso amore. Le persone amano a loro vantaggio. Ma è una sorpresa che alla fine nessuna di loro vi accompagnerà”. La mente sciocca non ci sta obbedendo. Le diciamo ancora e ancora di meditare, ma non sta meditando. Nanak dice: “Attraverserete l'oceano della vita se canterete le lodi del Guru”. Le persone mondane si amano a proprio vantaggio, che si tratti del figlio e della madre, del marito e della moglie. Dice: “Sto ripetendo alla mente ancora e ancora che nessuno vi accompagnerà, nessuno è vostro vero amico. Tutti vi amano solo per egoismo – sono tutti egoisti”. Ma la mente è sciocca; non obbedisce a questo. Dice: “Se volete attraversare questo oceano, il Satguru deve dimorare nel cuore. Cantate in lode al Satguru”. Qual è il canto per il Satguru? è la meditazione.

(SANT JI, a un'altra persona) Quando sei stato iniziato?

DOMANDA E: Tre anni fa.

SANT JI: Quanto tempo dedichi quotidianamente alla meditazione?

DOMANDA E: Cambia di giorno in giorno. Alcuni giorni per niente, altri un paio d'ore.

SANT JI: Qual è la tua attività? Che cosa fai?

DOMANDA E: Gestisco un negozio di alimentari.

SANT JI: E per quanto tempo lavori?

DOMANDA E: Circa dodici ore al giorno.

SANT JI: E quanto tempo vuoi dedicare a Baba Ji?

DOMANDA E: Quanto necessario.

SANT JI: Renditi conto che stai dedicando dodici ore al mondo e dovresti dedicarne almeno tre o quattro a Baba Ji. Mentre gestisci quotidianamente il negozio di alimentari – ci vai ogni giorno in un momento preciso e gestisci il negozio con tutto il cuore – allo stesso modo ora dovresti dedicare tempo per gestire il negozio di Baba Ji.

DOMANDA E: Sarebbe meglio dedicare meno tempo ai perseguimenti mondani, passare più tempo in meditazione e ridurre le mie responsabilità in negozio?

SANT JI: Provaci se riesci. Sarà meglio per te se avrai meno responsabilità.

DOMANDA E: Pappu, abbiamo parlato con lui l'ultima volta... Ieri ha menzionato di nuovo la necessità di vedere il Guru nell'intimo prima di lavorare in città, di vivere in città. Dobbiamo prenderlo alla lettera? Ha detto di trovare un posto tranquillo nella giungla, di meditare e vedere il Satguru nell'intimo. E poi saremo in grado di vivere in città. Lo intende letteralmente? È necessario?

SANT JI: Non intendo che dovresti rinunciare al lavoro e andare nella giungla. Volevo dire che per fare il tuo lavoro, devi vivere in città. Va bene. Ma dovresti prenderti del tempo per frequentare il Satsang o per meditare. Proprio come sei venuto qui, così in questo momento dovresti rinunciare a tutto e concentrarti sulla meditazione. Non ci dovrebbe essere altro nella tua mente. Questo consiglio è per quelle persone che vengono in India per vedere i guru e vagano da una città all'altra. Ma i Santi non consigliano mai nessuno di rinunciare al lavoro e di andare nella giungla. Devi vivere in famiglia e devi essere coraggioso. Proprio come consideri le responsabilità terrene come una necessità, come pensi che siano indispensabili, allo stesso modo dovresti anche pensare alla meditazione. Anche questo è un obbligo. Mentre svolgi regolarmente la tua attività, nello stesso modo medita con regolarità. Ho consigliato una persona che se stai svol-

gendo la tua attività e devi viaggiare da una città all'altra, allora va bene – non c'è nulla di male in questo. Ma dal momento che sei qui per meditare, devi solo meditare e non girovagare da una città all'altra.

Maharaj Sawan Singh Ji lo spiegava dando l'esempio di due mosche. C'è una mosca, come un'ape, che si avvicina a una ciotola di miele e si adagia sul bordo; mangia il miele e vola via. C'è un'altra mosca che arriva e si posa al centro della ciotola; non riesce a mangiare il miele e muore perché non riesce più a volare con le ali impiastriate nel miele. Quindi i Santi dicono sempre che devi diventare come la prima mosca. Devi eseguire tutti i doveri mondani, ma senza attaccarti a nulla. Presta attenzione alle responsabilità terrene e anche alla meditazione. Quando il Maestro era in vita, soleva sottolineare che quando partecipi a un programma di meditazione, a meno che tu non vada con l'anelito o la brama di vedere il Satguru, non puoi ottenere più benefici. Perciò, quando vai ogni giorno a vedere il Maestro o ad avere il darshan del Maestro, dovresti solo pensare che stai andando per la causa santa, per il darshan e non per altri affari.

Guru Nanak Sahib dice che le persone lasciano la propria casa e vanno nella giungla, ma continuano a portarsi dietro i cinque nemici che le tengono lontane da Dio. Non serve a niente. Guru Nanak Sahib chiese: "Quali sono le cose cui dobbiamo rinunciare?" Devi rinunciare a lussuria, ira, avidità, attaccamento ed ego. E puoi farlo mentre vivi con la famiglia. Disse: "Che cosa devi chiedere al Satguru? Che cosa devi implorare al Satguru? Solo il Naam". Non intendevo dire che dovresti rinunciare a tutto e andare nella giungla. Coloro che sono sposati, dovrebbero amarsi e dovrebbero meditare vivendo in famiglia. Non sono contrario al matrimonio; non consiglio mai nessuno di sposarsi e non dico mai a nessuno di non sposarsi. Dovresti anche meditare. I Santi dicono sempre: "Fai quello che vuoi, ma ricorda una cosa, ossia la meditazione – e devi meditare".

(SANT JI indica la persona successiva)

DOMANDA F: Sono stata iniziata il 6 novembre con Beverly.

SANT JI: Proprio come ho consigliato Beverly, lo stesso consiglio vale per te. Dovresti provare a frequentare il Satsang. Come il cibo è necessario per far funzionare i prana, se non prendiamo cibo, il corpo s'indebolirà; allo stesso modo la nostra anima è debole da età ed età. Non l'abbiamo nutrita, ora dobbiamo farlo con la meditazione.

DOMANDA F: Prima di venire ho fatto un programma e il massimo che riuscissi a inserire, è quattro ore al giorno a causa del lavoro, vivo in una cooperativa; questo è tutto.

SANT JI: Molto bene. Ma devi farlo regolarmente. Non pensare mai: “Lo faremo domani o lo faremo più tardi perché con la regolarità otterrai più vantaggi, più benefici”. Se penserai di farlo più tardi, danneggerà la tua abitudine e non va bene per un satsanghi.

(SANT JI indica la coppia di sposi) Quanto tempo c'è nel vostro programma di meditazione, di entrambi? Dovreste ancorarvi a vicenda alla meditazione e aiutarvi a vicenda.

DOMANDA G: (moglie) Abbiamo provato a meditare quattro ore al giorno...

SANT JI: E dovete vivere nell'amore.

DOMANDA C: (marito) Con la grazia del Maestro.

SANT JI: Durante i doveri o le attività mondane svolgete il vostro lavoro, e dopo consigliatevi l'un l'altro di meditare; incoraggiatevi a vicenda a meditare ricordandovi che solo la meditazione vi aiuterà.

(SANT JI, a un'altra persona) Quando sei stato iniziato?

DOMANDA H: Quasi quattro anni fa, quando il Maestro era in America.

SANT JI: Come va la tua meditazione adesso? Quanto tempo stai dedicando?

DOMANDA H: È variato. A volte fino a quattro ore e negli ultimi mesi è sceso a circa due e mezzo. Ho provato a ricostruirlo, ma...

SANT JI: Perché è calato? Hai qualche problema con il corpo?

DOMANDA H: Credo che quando ho sentito che non stavi venendo in America, la mente abbia pensato che avrebbe gradito coinvolgersi di nuovo nelle cose mondane e io... non so perché.

SANT JI: Non pensare così. Questo è il consiglio della mente. Non obbedire a quel consiglio. Non agire secondo i consigli della mente. Per i Santi non c'è alcun problema se si è seduti con loro o se si è lontani da loro. Non importa se sono seduto qui o se sono in America. Coloro che li ricordano con amore, sono sempre con loro. Prova a dedicare più tempo.

(SANT JI indica la persona successiva)

DOMANDA I: Quattro anni fa al Sant Bani.

SANT JI: Come va la tua meditazione?

DOMANDA I: Non sono stato molto regolare. È andata meglio qui.

SANT JI: Cerca di diventare regolare. Mangi ogni giorno, dunque dovresti anche meditare ogni giorno. Chi non medita, sta uccidendo la propria anima e questo peccato non sarà perdonato. Se uccidi una mucca, puoi essere perdonato, il Satguru perdonerà quel peccato, però se uccidi la tua anima – quando non mediti, significa che stai uccidendo la tua anima – questo peccato non sarà perdonato. Non stiamo ascoltando la voce della nostra anima, che sta piangendo nell'intimo: "Ho fame, ho fame. Fa' qualcosa per me", ma non stiamo ascoltando. Quindi dico a tutti voi – vi sto dicendo con amore e con compassione per tutti – che dovrete meditare di più. Vorresti dire qualcosa?

DOMANDA J: Sembra che quando ci sediamo... provo a sedermi due ore al giorno, ma sembra che diano frutto solo un minuto o due.

SANT JI: Beh, riprova e riprova ancora. E tutti voi non dovrete mai pensare: "Abbiamo meditato molto".

DOMANDA D: Passerebbero anni prima che potessi pensarlo.

SANT JI: Ai nuovi iniziati il mio consiglio è: non rovinare la vostra abitudine; non obbedite alla mente. Siate regolari in meditazione. (a un'altra persona) Quando vai in giro per le città per lavoro, quanto tempo dedichi?

DOMANDA K: A volte un'ora, a volte due, a volte tre, a volte quattro, dipende dalla città.

SANT JI: A quel tempo quanto dedichi alla tua attività? Quante ore?

DOMANDA K: Cambia di giorno in giorno, fino a dodici ore al giorno, a volte anche solo sei ore. Dieci ore sono nella media. In qualche occasione andavo anche al cinema, ma a ottobre ho ricevuto buoni consigli per non andarci più. Quindi c'è un sacco di tempo per meditare.

SANT JI: E quante sono le tue vittime? (Pappu: "Intende quelli di cui leggi la mano") Quante sono le vittime che vengono da te e le stai aiutando a cadere nell'illusione? perché il lavoro del chiromante è dire: "Tu sei questo... sarai...", raccontare il futuro, però è tutta illusione. Non c'è niente di reale.

DOMANDA K: Di solito quando guardo la mano di qualcuno che dovrebbe meditare di più o che... (risate)

SANT JI: (ridendo) Bene, va bene. Dovresti sempre farlo. Non gli dici: "Dovresti fare affari solo con me?"

DOMANDA K: No. A volte succede, ma di solito non lo dico. (le risate continuano)

SANT JI: (ride) C'era un iniziato del Maestro Sawan Singh di nome Sunder Das. Viveva con me nell'ashram di Kunichuk. E una volta quattro pandit vennero da me e dissero: "Siamo chiromanti, ti diremo tutto sulla tua vita passata e su quella futura".

Udito questo, Sunder Das prese un lungo bastone e iniziò a picchiarli dicendo: "Lo sapevate? che vi avrei picchiato?" (risate) Non aveva paura di niente.

Un indovino o un astrologo andò dal Maestro Sawan Singh Ji. A quel tempo Sunder Das viveva con il Maestro Sawan Singh. Quindi il Maestro Sawan Singh disse che: "Anch'io ho un astrologo, confronteremo la tua competenza". Chiamò Sunder Das: "Dai, mostra la tua astrologia" ed entrò con un bastone. Quell'astrologo disse: "Maharaj Ji, ti prego perdonami". (tutti, Sant Ji incluso, ridono nel corso di tutta la storia)

Penso che fosse un bravo astrologo. Se fosse ancora vivo (ora è morto), ti mostrerebbe la sua astrologia. (risate)

Il Maestro Sawan Singh Ji liberò Sunder Das in tutta la sua gloria. Lasciò il corpo nel nostro ashram.

DOMANDA K: Spero di essere un chiromante come Sunder Das.

SANT JI: (ridacchia) Dovresti fare solo una cosa: consigliare tutti di meditare perché non puoi rinunciare alla tua abitudine. Ogniqualvolta vedi il palmo di qualcuno, dovresti dirgli: "Nelle tue linee è scritto che dovresti meditare e che dovresti ricordare Dio. Perché non lo fai?" Dovresti fare così.