

Sukhmani - Capitolo 1
– *La rimembranza di Dio* –

Mi inchino all'Adi Guru (Anami Purush, Swami).

Mi inchino al Jugad Guru (Sat Purush).

Mi inchino al Satguru (Shabd Guru).

Mi inchino al Gurudev (il Maestro vivente).

In quest'inno Sri Guru Arjan Dev Ji Maharaj s'inchina, prima di ogni altra cosa, all'Onnipotente. Dice: "M'inchino di fronte all'Anami (Assoluto) Maestro, m'inchino al perfetto Maestro vivente".

Fai il Simran e in questo modo ottieni la felicità.
Sopprimi le affezioni della mente e del corpo.

Il Guru sottolinea molto il Simran o la rimembranza di Dio. Nei tempi antichi il perfetto Maestro richiedeva per prima cosa ai discepoli di perfezionare il Simran e solo in seguito impartiva la Corrente Sonora. Nell'epoca attuale i Santi hanno elargito molta grazia all'anima: ora comunicano il Simran e l'iniziazione alla Corrente Sonora nello stesso tempo; infatti che cosa succedeva spesso quando davano la Corrente Sonora solo dopo che il discepolo aveva perfezionato il Simran? O il Maestro abbandonava il corpo oppure il discepolo finiva il proprio viaggio nel mondo prima di riuscire a perfezionare il Simran e a manifestare la Corrente Sonora. In entrambi i casi, il lavoro del discepolo rimaneva incompiuto, dunque in quest'età i Maestri hanno elargito molta grazia e concedono sia la Corrente Sonora sia il Simran nello stesso tempo, al momento dell'iniziazione.

Il Simran è l'unico mezzo per raggiungere il *Dhunatmak Naam*, che noi dobbiamo afferrare, però non ne conosciamo il valore e di

conseguenza non lo mettiamo in evidenza, non ci sforziamo a sufficienza di farlo. Non siamo in grado di stimarlo perché non ne conosciamo il valore. Il Simran possiede un grande potere e solo se viene perfezionato, riusciamo ad afferrare il *Dhunaत्मक Naam*, la Corrente Sonora che ci innalzerà. Non importa quanto la ascoltiamo oppure quanto sia forte, non basterà a innalzare l'anima se non avremo perfezionato il Simran.

Così Guru Arjan dice: “Fa’ il Simran e fa’ il Simran. Ripetendo il Simran sarete in grado di liberarvi dai mali del corpo: lussuria, ira, avidità, attaccamento ed egoismo. Attraverso il Simran potrete sopraffare con facilità questi mali”.

Ricorda chi sostiene il mondo.

Meditando sul suo Naam, tanti ottengono la liberazione.

Ora ognuno fa il simran del proprio lavoro o attività. Il negoziante ripete il simran del negozio; le donne fanno il simran ricordando i propri doveri; l'impiegato richiama alla mente ciò che deve fare in ufficio. In questo modo tutti ricordano le attività del mondo nelle quali sono coinvolti. Siamo trascinati nel simran del mondo e quindi pensiamo sempre al mondo, siamo sempre impegnati nelle occupazioni del mondo: ecco perché il simran del mondo – il ricordo del mondo – ci trascina di nuovo nel mondo, non ci permette di liberarcene.

Ma Guru Arjan dice che dovrete fare il Simran di un Potere tale che possa liberarvene; tramite quel Simran non dovrete tornare nel mondo.

Le pie parole morali dei Veda, Purana e Smriti dichiarano che il Nome di Dio è l'unica vera Parola.

I ventisette Shastra, i diciotto Purana e i quattro Veda sono le sacre scritture della religione indù. Guru Arjan afferma: “Ho letto tutti questi libri sacri e ho scoperto solo una cosa: l'importanza della

ripetizione del Simran”. Non si può conseguire l’emancipazione se non attraverso il Simran del Signore.

*Non si può descrivere la gloria di colui nel cui cuore dimora,
ancorché superficialmente, il suo Nome.*

Non si può descrivere la gloria del Simran. Pur ripetendolo anche solo brevemente, la gloria di quel Simran non è descrivibile a parole. Guru Gobind Singh Ji Maharaj dice: “Se qualcuno lo ricorda con tutta l’attenzione anche per un istante, può liberarsi dalle grinfie di Kal”.

Un iniziato del Maestro Sawan Singh era un insegnante e ripeteva il Simran durante le passeggiate mattutine. Una volta era così tanto assorbito nel Simran che non si rese conto di aver camminato per venti chilometri. Accortosi di essersi allontanato tantissimo, chiese quanto distasse Ludhiana, il luogo dove viveva, e gli dissero che era lontano venti chilometri. La gente si offrì per riaccompagnarlo a Ludhiana, ma lui disse: “No, tornerò con lo stesso Potere che mi ha condotto qui, ho ancora il Simran che mi ha portato qui”.

Perciò quando facciamo il Simran, non dovremmo mai ricordare il corpo; non dovremmo serbare la benché minima consapevolezza del corpo e della mente.

*Nanak dice: “Liberami con coloro che anelano il tuo
darshan”.*

Adesso Guru Arjan dice al Signore: “O Signore, benedicimi con la compagnia di coloro che desiderano la tua compagnia e di coloro che si sono uniti a Te, così che anch’io possa conseguire la liberazione. Come il ferro galleggia sull’acqua se è accompagnato dal legno, se mi benedirai con la compagnia di coloro che si sono uniti a Te, anch’io sarò liberato”.

*L'ambrosia del Naam del Signore è il gioiello della felicità
che risiede nei devoti del Signore.*

Questo *bani* o scritto, chiamato *Sukhmani* o “il gioiello della felicità”, fa gioire la mente, ma solo perché canta il vero gioiello della felicità, il Naam del Signore, che risiede nei suoi devoti.

*Facendo il Simran del Signore, non si ritorna nel grembo.
Facendo il Simran del Signore, la paura di Yama
scompare.*

Questa è l'importanza del Simran: con la ripetizione del Simran non dobbiamo tornare ancora nel grembo materno, non dobbiamo rinascere nel mondo. Inoltre, l'Angelo della Morte non può avvicinarsi a noi; ci liberiamo dalla paura che proviamo per lui. Se facciamo il Simran, possiamo affrancarci anche dai problemi e dai dolori del mondo.

*Facendo il Simran del Signore, Kal non si può avvicinare.
Facendo il Simran del Signore, i cinque nemici si
allontanano.*

Se ripetiamo il Simran, Kal non può avvicinarsi perché dietro il Simran impartito da un perfetto Maestro operano la sua carica e potere. I perfetti Maestri non ci danno il Simran che hanno sentito dagli altri, ci danno il Simran su cui hanno meditato e che hanno perfezionato. Dietro il Simran impartito dai Maestri opera la forza del Potere del Maestro e facendo questo tipo di Simran anche i nemici si allontanano. Il nemico più grande è la mente che risiede in noi; se ripetiamo il Simran, la mente rimane sotto il nostro controllo e riusciamo a dominarla con facilità.

Guru Nanak afferma che se ricordiamo e ripetiamo il Nome del Signore, la mente che vaga qua e là con grande rapidità come un cervo, rimane sotto il nostro controllo.

*Facendo il Simran del Signore, cade ogni ostacolo.
Facendo il Simran del Signore, si rimane svegli giorno e notte.*

Se facciamo il Simran costante, non dobbiamo affrontare alcun ostacolo e il corpo non soffre. Se facciamo il Simran costante, ci svegliamo nel Simran e dormiamo rispetto al mondo. Tutti sanno come il sonno infastidisce gli amati. Il sonno ci domina moltissimo; ecco perché è un problema. Ma se ci svegliamo nel Naam, allora non c'è problema. Coloro che si destano nel Naam, anche se non dormono per tre o quattro notti, non hanno alcun problema perché il Naam possiede una tale forza, un tale potere.

*Facendo il Simran del Signore, non si avverte la paura.
Facendo il Simran del Signore, il dolore non ci colpisce.*

Attraverso il Simran il nostro potere di volontà aumenta e tutta la paura del mondo scompare. Noi abbiamo paura del mondo solo finché commettiamo cattive azioni, finché rimaniamo coinvolti nel peccato. Una volta manifestata e realizzata la Verità nell'intimo, una volta accresciuta la forza di volontà, non dobbiamo più temere il mondo. Allorché perveniamo a quella condizione, vediamo sempre il Signore e Dio nel mondo. Non dobbiamo più temere il mondo giacché abbiamo riconosciuto il potere di Dio.

*Il Simran di Dio risiede nei veri devoti.
Nanak dice: "La devozione del Signore è la tesoreria
di tutte le ricchezze".*

Possiamo ottenere il Simran per conto nostro? Possiamo conquistare il Simran con i nostri sforzi? Guru Arjan dice: "No, non potete farlo da soli". Potete ottenerlo solo se andate nella compagnia di un Maestro perfetto, un Sadhu perfetto e solo se quel Maestro o Sadhu perfetto è misericordioso con voi e vi comunica

misericordiosamente il Simran su cui ha meditato, che ha perfezionato. Questo Simran è la dimora di tutta la felicità e ripetendolo si sperimenta la gioia del mondo intero.

Kabir Sahib dice: “O Kabir, si ricorda Dio nella compagnia del Sadhu. Sono conteggiati soltanto i momenti trascorsi nella compagnia dei Maestri, tutti gli altri sono sprecati”.

Facendo il Simran di Dio, si ottengono i poteri soprannaturali e i nove tesori.

Facendo il Simran di Dio, si conseguono la conoscenza, la meditazione e la comprensione.

Se facciamo il Simran, raggiungiamo la padronanza sui poteri soprannaturali però ai satsanghi viene ingiunto di non usarli; i poteri soprannaturali sono schiavi di coloro che meditano sul Naam. Attraverso il Simran raggiungiamo la conoscenza. Quale conoscenza? La conoscenza di Dio: Dio che pervade tutto e opera dentro di noi.

Il Simran di Dio è adorazione, ripetizione e austerità.

Facendo il Simran di Dio, svanisce la dualità.

Se ripetiamo costantemente il Simran, otteniamo i benefici della ripetizione (*japa*), eseguiamo le austerità (*tapa*) e tutte le cerimonie, i rituali. Se facciamo il Simran costante, il senso della dualità scompare in noi e vediamo operare Dio dappertutto. Quando vediamo Dio agire in ogni luogo, non consideriamo nulla in modo positivo o negativo. Guru Nanak dichiara: “O Signore, quando sei l’artefice di tutta la creazione, come possiamo considerare qualcuno cattivo?” Vediamo Dio all’opera in tutti, per noi Dio è dappertutto, per noi Dio è buono.

Chi fa il Simran di Dio, è il vero pellegrino.

Chi fa il Simran di Dio, è onorato nella corte del Signore.

In India la gente si reca nei luoghi sacri e fa le abluzioni nelle acque sacre per purificarsi dai peccati commessi. Esistono molti templi, luoghi sacri e in ognuno v'è una pozza d'acqua, si crede che chiunque si bagni in quel luogo sacro particolare, si liberi dal peccato. Ma Guru Nanak dice a proposito di questi luoghi che anche le cosiddette "acque sacre" vogliono essere benedette dai piedi di un Santo. Quell'acqua accoglie i peccati di tutti quelli che vanno a bagnarsi e anela la polvere dei piedi del Maestro per liberarsene.

La verità è, come dice Guru Arjan: coloro che fanno il Simran di Dio, ottengono lo stesso beneficio dell'abluzione in tutti i luoghi sacri e di tutti i pellegrinaggi mentre sono seduti a casa. Chi ripete il Simran del Signore, viene rispettato nella sua corte.

*Chi fa il Simran di Dio, esegue tutte le cose nel modo giusto.
Chi fa il Simran di Dio, raccoglie il frutto.*

Per noi è sempre positivo fare il Simran del Signore. Quando facciamo il Simran del Signore, Lui ce ne dà sempre i benefici.

*Fanno il suo Simran soltanto coloro che sono ispirati.
Nanak dice: "Tocco i loro piedi".*

Questa è una faccenda che richiede grande attenzione: quando sappiamo com'è importante fare il Simran, quando ne conosciamo il valore e ciò che otteniamo, quando sappiamo che è così vantaggioso, perché non lo facciamo? Ascoltando i discorsi sull'importanza del Simran, tutti si sentono di farlo, ma Guru Arjan chiede: "È possibile che tutti ripetano il Simran?", e risponde: "No, non è possibile. Non dipende da noi, non è possibile senza la sua grazia. Può ripetere il Simran solo colui al quale Dio elargisce la grazia".

Guru Arjan dice in un altro punto: "O Signore, se fosse dipeso da noi, allora perché mai ci saremmo allontanati da Te? Ora piangiamo nella Tua separazione, se dependesse da noi, perché

rimarremmo separati?”

Hazur Maharaj Kirpal Singh Ji diceva: “Non è possibile che un cieco vada a toccare l’uomo che vede; non può farlo a meno che l’uomo che vede, lo chiami e gli prenda la mano. Similmente, se Dio non ci elargisce la grazia e non ci unisce alla compagnia di coloro che hanno fatto il Simran, se non ci concede il Simran tramite un Maestro perfetto, non possiamo ripeterlo. Se siamo fortunati e se Dio vuole elargirci la grazia, allora ci porta in compagnia di un Mahatma. Facciamo il Simran solo quando il Mahatma o il Maestro ce lo comunica con tutta la sua grazia e gloria, quando ci ispira a ripeterlo; altrimenti non dipende da noi”.

Il Simran del Signore è il più alto.

Facendo il Simran del Signore, molti sono giunti all'altra sponda.

Coloro che fanno il Simran del Signore, vanno nel piano più elevato: Sach Khand, e attraverso il Simran del Signore vi portano molte anime.

Kabir Sahib dice: “Meditando sul Naam perfino un lebbroso, che emana un cattivo odore, è migliore di chi ha un corpo d’oro, ma non fa il Simran”.

Facendo il Simran di Dio, si estinguono i desideri.

Facendo il Simran di Dio, si vede ogni cosa con chiarezza.

I desideri che ci hanno fatto diventare come cani idrofobi e ci guidano come tali portandoci da una parte all’altra – se si ripete il Simran del Signore, pur essendo dominati dai desideri, si diviene felici e tutti i pensieri, le follie svaniscono. Coloro che raggiungono questo stato, arrivano al punto di conoscere ogni cosa, ossia pervengono alla conoscenza del Signore: sanno che non esiste nulla all’infuori di Dio.

*Facendo il Simran di Dio, scompare la paura di Yama.
Facendo il Simran di Dio, tutti i desideri vengono esauditi.*

Se facciamo il Simran di Dio, gli Angeli della Morte non possono ostacolarci, spaventarci e procurarci alcuna tribolazione. Se ripetiamo il Simran del Signore, Lui esaudisce qualsiasi desiderio o bisogno e ce ne liberiamo.

*Facendo il Simran di Dio, si elimina la sporcizia della mente.
E il Nettare del Naam dimora in noi.*

Ripetendo il Simran del Signore, la nostra mente, che è oppressa dalla sporcizia da età ed età, se ne libera, viene purificata. Ripetendo il Simran del Signore, il nettare del Naam comincia a fluire dentro di noi; l'anima lo assapora e diviene immortale.

*Dio risiede nella lingua del Santo.
Nanak dice: "Sono il servo dei servi di Dio".*

Guru Arjan Dev domanda: "Dove risiede Dio? Risiede in America, in Africa o in qualche altro paese? Risiede in qualche città, villaggio o paese? Risiede in un tempio o in una chiesa, oppure in qualsiasi altro luogo sacro? Ditemi, dove risiede Dio? Se dimorasse nelle chiese, i preti cristiani lo avrebbero trovato; se dimorasse nei templi, anche i sacerdoti indù lo avrebbero trovato; se dimorasse nei gurdwara, pure i *bhai* o preti sikh lo avrebbero trovato. Allora vi sarebbe stata la pace in tutto il mondo, non avremmo visto i problemi che affliggono le religioni, i conflitti tra una religione e l'altra. Le persone non si odierrebbero e non discriminerebbero fra bianchi e neri. Ma non è ciò che succede nel mondo: le persone combattono nel nome della religione dappertutto, l'ingiustizia predomina in ogni luogo.

Guru Arjan risponde alla sua stessa domanda. Dice che Dio risiede nella lingua – cioè nelle parole – del Sadhu. Ecco perché

Guru Arjan Dev Ji Maharaj dice: “Sono il servo di quei Maestri nelle parole dei quali risiede Dio”. Anche Kabir Sahib afferma: “Sono il servo di quei Sadhu che hanno controllato la mente”.

Kabir Sahib dice in un altro punto: “La mia mente divenne come un uccello e volai nei cieli. Con mia meraviglia vidi che i cieli erano vuoti e che Dio risiedeva nei Santi”.

Guru Nanak dice: “Dio risiede sempre nella forma umana di un Santo. Ogniqualvolta desidera venire nel mondo, assume le sembianze di un Santo. Viene come un essere umano e risiede nel mondo”.

Coloro che ricordano Dio, sono veramente ricchi.

Coloro che ricordano Dio, sono veramente onorati.

Chi è ricco? Chi è onorato nel mondo? Sono veramente ricchi e onorati soltanto coloro che meditano sul Naam del Signore e che ripetono il Simran del Signore. Né la ricchezza né l'onore del mondo ci accompagneranno. Verranno con noi solamente la meditazione del Naam e il Simran del Signore. Ecco perché Guru Arjan chiama ricchi e onorati soltanto coloro che fanno il Simran del Signore.

Coloro che ricordano Dio, sono graditi.

Coloro che ricordano Dio, sono gli uomini più elevati.

Soltanto coloro che ricordano costantemente il Signore, sono ben rispettati, graditi nella Corte del Signore e soltanto loro ricevono i posti più elevati.

Coloro che ricordano Dio, sono indipendenti.

Coloro che ricordano Dio, sono i sovrani di tutti.

Coloro che ricordano Dio diventano indipendenti; non dipendono dagli altri. Sono gli unici veri re nel mondo, poiché

controllano il cuore della gente.

*Coloro che ricordano Dio, vivono nella vera felicità.
Coloro che ricordano Dio, diventano indistruttibili.*

Coloro che ricordano senza posa il Signore, diventano la dimora della felicità e diventano indistruttibili. Non moriranno mai.

Guru Nanak dice: “Il mio Signore è sempre vivo. Non viene mai, non perisce mai. È l’Indistruttibile e pervade tutto”.

*Si attaccano al Simran soltanto coloro ai quali Lui
elargisce la grazia.
Nanak prega per la polvere dei loro piedi.*

Guru Arjan dice che anela la polvere dei piedi di coloro che si sono consacrati al Simran e che lo ripetono giorno e notte.

*Coloro che ricordano Dio, sono i veri filantropi.
Mi sacrifico per loro.*

Chi fa il Simran del Signore o chi ne ripete il Nome, diventa il vero benefattore o filantropo; agisce per il bene altrui nel mondo. Ora è molto importante capire questo correttamente: chi aiuta gli altri? Chi può veramente essere chiamato grande benefattore? Il Maestro Kirpal Singh spiegava dando l’esempio di una prigione. Supponiamo che vi sia una prigione nella quale ci sono molti reclusi che versano in cattive condizioni. Viene un uomo di cuore e vede che la loro condizione è negativa: non hanno buon cibo, non si prendono cura della loro salute. Allora dona una somma di denaro alla prigione e predispone per i detenuti cibi buoni e cure mediche. Ha compiuto un’azione molto caritatevole, tuttavia rimangono prigionieri.

Viene un altro benefattore e osserva che in inverno fa molto freddo: non hanno neppure coperte o biancheria. Perciò anche lui

spende soldi e procura coperte, biancheria. In questo modo anch'egli ha compiuto un'opera benefica per i prigionieri, tuttavia rimangono tali.

Viene un altro benefattore e nota che in estate è molto difficile per i detenuti, perché non ci sono ventilatori e l'aerazione è inesistente. Così anch'egli spende soldi e installa ventilatori, sistemi di aerazione. Migliora la loro condizione, eppure rimangono prigionieri, rimangono ancora in prigione.

Viene un altro benefattore che ha la chiave della prigione. Dice: "Venite, miei cari! Ho la chiave della prigione, vi sto aprendo la porta. Se volete la libertà, uscite e basta!" Se confrontiamo le azioni di tutti i quattro benefattori, giungiamo alla conclusione che il più valido è stato chi ha dato la chiave della prigione perché ha liberato i prigionieri. Senza dubbio gli altri hanno compiuto opere buone per i reclusi, però non hanno fatto altro che migliorare la loro condizione come prigionieri; non l'hanno cambiata completamente mettendoli in libertà.

Allo stesso modo, in questo mondo possiamo trovare numerosi filantropi o benefattori che lavorano per il bene altrui, però solo il Maestro, che ha il Naam, può essere chiamato Grande Benefattore giacché solo lui ha la chiave per la nostra libertà. Se ci elargisce la grazia, possiamo liberarci dalle miserie del mondo. Solo il Maestro che ha la chiave del Naam, la chiave della Corte del Signore, può liberarci da questa prigione del mondo. In effetti, il mondo è una grande prigione, mantenuta dal Potere Negativo nella quale noi tutti stiamo soffrendo. Solo il Satguru ha la chiave e solo lui può renderci liberi.

Kabir Sahib dice: "Il fiume scorre per il bene altrui, non per il proprio; gli alberi fruttificano per il bene altrui e la pioggia cade per il beneficio degli altri. Anche i Santi s'incarnano e vengono nel mondo solo per il bene altrui; non hanno nessun altro scopo".

Sin da quando la nostra anima si è separata da Dio, ha assunto corpi di animali, alberi e molte altre forme di vita, ma Lui viene nel mondo assumendo un corpo umano solo per il bene della nostra

anima.

Così Guru Arjan Dev dice: “In coloro – i Maestri o i Santi – che hanno il Simran del Signore, s’incarna il potere operante per il bene altrui. Mi sacrifico per loro e canto le lodi di quelli che sono diventati la forma del Signore ripetendone il Simran”.

I volti di coloro che ricordano Dio, brillano.

Coloro che ricordano Dio, vivono felicemente.

Nella corte del Signore gli unici glorificati e rispettati sono quelle anime che ripetono il Simran del Signore.

Coloro che fanno il Simran di Dio, hanno conquistato sé stessi.

Coloro che fanno il Simran di Dio, sono puri e veri.

Ora Guru Arjan ci dice qual è il potere del Simran e fino a quale punto può portarci. Solo tramite il Simran possiamo ritirare l’attenzione dal corpo e concentrarla al centro dell’occhio. Quando facciamo il Simran, cominciamo a estraniarci dal mondo e nel momento in cui ritiriamo tutta l’attenzione dal corpo, la portiamo al centro dell’occhio – quando tutta la nostra coscienza si raccoglie lì – allora oltrepassiamo le stelle, la luna, il sole e giungiamo alla Forma radiante del Maestro. Il Maestro ci sta sempre aspettando, lo incontriamo non appena attraversiamo le stelle, la luna e il sole. Questa forma del Maestro ci dirà di afferrarci allo *Shabd Dhun* e ci innalzerà, ma il Simran è l’unica cosa che possa condurci fino a quel punto.

Il Guru dice che ripetendo il Simran del Signore si conquista il mondo, perché quando si vince la mente, si conquista il mondo. Se soggiogliamo la mente facendo il Simran del Signore, possiamo persino tenere sotto controllo il creatore del mondo.

La felicità di coloro che ricordano Dio, è completa.

Coloro che ricordano Dio, vivono vicino a Lui.

Se esiste qualche vero piacere o felicità nel mondo, lo sperimentano soltanto le persone che ripetono il Simran del Signore. Dio è vicinissimo a coloro che fanno il suo Simran.

Una volta c'era un re che aveva diverse regine e tutte gli stavano facendo il bagno. Una delle regine piangeva perché aveva ricevuto una lettera dal fratello che diceva di andarlo a trovare, perché dopo una settimana sarebbe diventato un sadhu. Era molto dispiaciuta di apprendere la notizia e mentre asciugava il corpo del re, si mise a piangere e il re le chiese la ragione. Glielo disse, ma il re affermò: "Non preoccuparti di lui, non diventerà un sadhu. Coloro che divengono sadhu, non invitano i parenti né l'annunciano in anticipo. Coloro che divengono sadhu, non lo fanno sapere a nessuno; non preoccuparti per lui".

Baba Sawan Singh diceva: "Chi è stato colpito dalla pallottola dell'amore, diventa inutile per il mondo. Per lui qualsiasi considerazione del mondo non ha alcun significato".

Allora il re disse: "Coloro che desiderano Dio, non dicono alla gente che stanno lasciando il mondo. Non appena sorge in loro il desiderio, se ne vanno e basta. Quando desideriamo il Naam, la brama viene in noi. E la vera brama viene solo quando il Naam si manifesta nell'intimo". Le regine volevano sapere che cosa fosse questa brama e il re disse loro: "Va bene, ve lo mostrerò", da allora smise di guardare le regine con pensieri di lussuria; si ritirò completamente dai piaceri mondani. Le regine si lamentarono con lui e gli chiesero il motivo, rispose: "Una bambina gioca con le bambole finché non si sposa. Allorché si sposa con il marito, smette di giocare con le bambole perché ha il marito e gioca con lui. Allo stesso modo, un'anima gioca con i giocattoli e le cose mondane finché non si rende conto della realtà. Quando un'anima ottiene lo Shabd Naam, non trova alcun piacere nelle cose del mondo e anche se qualcuno le offre oro, tutte le ricchezze del mondo, nondimeno non è mai disposta a godere i piaceri mondani, dato che ha

assaporato il vero piacere dello Shabd Naam”.

Ebbene il re fingeva di aver realizzato lo Shabd Naam e di esser diventato un Santo, così le regine gli dissero: “Pretendi di esser pervenuto alla Beatitudine suprema e perciò non vuoi gioire i piaceri mondani, ma temiamo che ti pentirai: come la gru che vuole smettere di mangiare pesci e comportarsi come il cigno!”

Si riferivano alla storia di una gru che andò in un posto dove vivevano i cigni, e notò che non mangiavano i pesci; infatti i cigni non mangiano i pesci mentre le gru lo fanno, benché ambedue si assomiglino. Quando la gru vide che i cigni non mangiavano i pesci, ma bevevano il latte della noce di cocco, cercò di rompere la noce di cocco per berne il latte, ma non ci riuscì. Il compagno della gru le disse che non doveva farlo perché il becco di una gru non è forte come quello del cigno; se avesse colpito con troppa forza, avrebbe potuto spezzarlo e dopo non sarebbe più riuscita neanche a mangiare i pesci! La gru pensò che non ci fosse alcuna differenza e continuò a farlo. All’inizio assaggiò un po’ di latte che si era rovesciato e disse al compagno: “Abbiamo sciupato inutilmente le nostre forze mangiando il pesce. Questa è l’unica cosa che dovremmo bere”. Ma il compagno ribatté: “Non pensarlo nemmeno perché non potrai mai bere quel latte. Anche se assomigli a un cigno, non puoi bere il latte perché non hai lo stesso becco. E se non mangi pesce, non sei né un cigno né una gru, quindi scordatelo!”

Ma non ascoltò il suo consiglio, ogni giorno si recava dove i cigni bevevano il latte di cocco. Un giorno tutti i cigni se ne erano andati e in loro assenza la gru cercò di aprire con violenza una noce di cocco, però non ci riuscì perché il suo becco non era così forte e lo spezzò senza più riuscire, da allora, nemmeno a prendere i pesci. Non poteva né mangiare né bere niente e alla fine si annegò nell’oceano.

La nostra condizione è come quella della gru. Andiamo al Satsang e vediamo che il Maestro è proprio come noi – anch’egli è un essere umano – e quando parla dello Shabd Naam, di tutte

queste cose, pensiamo: “Qual è la difficoltà a sperimentarle?” Quando andiamo nella compagnia del Santo, pretendiamo di essere Santi e di non essere inferiori a lui. Ma poi siamo sopraffatti facilmente dalla lussuria, dalle altre cose e ci lasciamo trascinare in quella direzione. Talvolta andiamo al Satsang e fingiamo di essere persone virtuose; ma poiché non siamo ancora dei Santi, non possiamo né godere i piaceri mondani né realizzare la vera gioia dello Shabd Naam.

Guru Nanak dice: “Noi mondani siamo sospesi tra queste due cose: non siamo né santi né mondani”. Quando andiamo nella compagnia dei Santi, vogliamo diventare come loro. Diciamo: “Qual è la differenza tra noi e il Maestro?”, ma c’è un’enorme differenza poiché il Maestro ha fatto il Simran del Signore e dentro di lui Dio ha posto quel potere per riconoscere lo Shabd. Al contrario Dio non l’ha custodito dentro di noi; dobbiamo conquistarlo, ecco la differenza tra noi e il Santo.

Mahatma Charan Das Ji dice: “La gru sembra stupenda e finge di essere devota a Dio stando su una sola zampa. Ma nella sua mente desidera afferrare i pesci. Come può pretendere di incontrare Dio con un desiderio del genere?”

Con la grazia dei Santi si rimane svegli giorno e notte.

Nanak dice: “Si ottiene il Simran solo se si ha una buona fortuna”.

Se siamo fortunati e andiamo nella compagnia del Santo, perché dobbiamo rimanere svegli? Guru Arjan dice: “Dobbiamo rimanere coscienti nella rimembranza del Signore. Rimaniamo desti nel nome del Signore”.

Guru Nanak conferma che quando fruttificano i buoni karma del passato, incontriamo un’anima realizzata: a quel punto ci svegliamo dal sonno nel quale siamo stati sprofondati da età ed età.

Facendo il Simran di Dio, tutti i lavori vengono compiuti.

*Coloro che ricordano Dio, non si pentono mai
né hanno dolore e afflizione.*

Se ripetiamo il Simran del Signore, allora ci prendiamo cura di tutti i lavori che dobbiamo fare nel mondo; vengono tutti compiuti. Fino ad ora coloro che hanno praticato la devozione del Simran del Signore, non si sono mai pentiti.

C'è un avvenimento della vita di Bhagat Namdev, che era un Santo perfetto. Si guadagnava da vivere con la vendita di stoffe: insieme ai fratelli preparava le stoffe e andava al mercato a venderle. Ma poiché era assorbito nella rimembranza del Signore, invece di andare al mercato, rimaneva in profonda meditazione: non era capace di fare affari come i fratelli. Ogniqualvolta tornava indietro, la madre e gli altri membri della famiglia si arrabbiavano con lui, aizzavano persino la moglie contro di lui perché non faceva buoni affari.

Una volta accadde che ritornò dal mercato senza aver venduto nulla e sua moglie si arrabiò: “Se non trovi nessun cliente che ti paga in contanti, allora vendi a credito. Prima o poi ti daranno i soldi, ma devi concludere qualche affare, in contanti o a credito”. Lui disse: “D'accordo, se vuoi che venda questa stoffa a credito, vado subito a trovare qualche cliente”. Era notte e non c'era nessuno fuori per fare compere; così prese la stoffa, la stese su alcune pietre e disse: “Va bene, vi vendo a credito e fra qualche tempo verrò a riscuotere i soldi”. Per sicurezza prese una pietra da quel luogo. Quando tornò indietro, tutti furono sorpresi e gli chiesero: “Come hai fatto a tornare così presto?” Disse: “Quando sono uscito, ho trovato molti clienti che mi aspettavano; volevano tutti le stoffe a credito, gliele ho date e ho portato questo come garanzia”.

Poi si sedette in meditazione e per una settimana rimase continuamente unito con il Signore. Quando smise di meditare, tutti gli dissero che sarebbe dovuto andare a riscuotere i soldi delle stoffe che aveva venduto a credito. Rispose: “Non preoccupatevi, avrò il denaro”. Tirò fuori la pietra che aveva tenuto come garanzia

e scoprì che si era trasformata in oro. Allora disse ai familiari: “Sottraete la spesa delle stoffe da questo pezzo d’oro e datemi il resto”.

Dio si prese cura dei suoi affari e trasformò la pietra in oro poiché era devoto a Dio, al Simran del Signore. Accadde solo perché ripeteva il Simran del Signore. Dio stesso esegue tutti i lavori di chi ripete senza posa il Simran del Signore.

Facendo il Simran di Dio, la lingua si consacra alle lodi di Dio.

*Facendo il Simran di Dio, ci si assorbe nello stato di **Sehaj**.*

Se pratichiamo il Simran del Signore e la devozione di Dio, la nostra lingua diventa molto dolce. Diventa tale che possiamo liberare molte anime; diventa piacevole per tutti e perveniamo allo stato di *Sehaj*.

Facendo il Simran di Dio, si ottiene un posto immutabile.

Facendo il Simran di Dio, il loto sboccia.

Attraverso il Simran del Signore, raggiungiamo un luogo che non cade mai nella dissoluzione o nella grande Dissoluzione, ossia Sach Khand. Se facciamo il Simran del Signore, diveniamo residenti di Sach Khand, sboccia il loto interiore e giunge la pace dentro di noi.

Facendo il Simran di Dio, si ode la melodia sconfinata.

Non ci sono limiti alla felicità nel fare il Simran.

Il Simran è il mezzo per ritirarsi dalle nove aperture del corpo. Conseguiamo la liberazione – ci innalziamo – solo afferrando la Corrente Sonora. Nessuno può conoscere i limiti della felicità del Simran. Soltanto coloro che ripetono il Simran e si sono resi conto della sua perfezione, possono conoscerne l’importanza.

Fanno il Simran di Dio coloro ai quali Dio elargisce la grazia.

Nanak dice: "Sono nel loro rifugio".

Chi può fare il Simran del Signore? Solo colui con il quale Dio è misericordioso, è contento. Dice: "Anelo la polvere dei piedi di coloro che ripetono il Simran del Signore, ho preso rifugio in loro".

Si ricordano i devoti in virtù del Simran di Dio.

A causa del Simran di Dio furono composti i Veda.

Qual è il potere del Simran? Che cosa ha fatto il Simran nel mondo? I devoti del Signore che sono venuti nel mondo e hanno liberato le anime, sono riusciti a farlo solo a causa del Simran.

Ai tempi di Kabir c'era un re che era molto popolare e molto potente, il suo nome era Sikander Lodi. Oggi nessuno lo ricorda, ma con quanto amore e rispetto ricordiamo Kabir Sahib! Sikander Lodi tentò di uccidere Kabir Sahib, che era disprezzato da molti perché era considerato di bassa casta, eppure ora lo ricordiamo con tantissimo amore, devozione e nessuno serba memoria di Sikander Lodi sebbene fosse popolare e potente a quell'epoca.

In modo analogo Guru Arjan Dev Ji Maharaj, autore di questo *Sukhmani* che stiamo leggendo, fu torturato a morte dall'imperatore Jahangir, il quale lo fece sedere su carboni ardenti e gli gettò sabbia cocente sulla testa. Adesso nessuno ricorda Jahangir, invece con quanto amore ogni mattina i sikh ricordano Guru Arjan Dev e leggono questo bani!

Perché simili devoti sono conosciuti nel mondo e perché sono ben ricordati anche oggi? Solo perché hanno praticato la devozione di Dio e il Simran del Signore.

*Facendo il Simran di Dio, un uomo diviene un **Sidh** (veggente), un **jati** (celibe) e un donatore.*

Facendo il Simran di Dio, anche una persona di bassa

casta, può diventare famosa nelle quattro direzioni.

Fino ad ora, coloro che sono stati molto conosciuti nel mondo a causa del celibato e della carità, ci sono riusciti per il Simran. Perfino quelli che appartenevano alle caste più basse e non erano ben considerati, sono diventati re di spiritualità, sono stati adorati dalle altre persone solo poiché hanno ripetuto il Simran del Signore.

Kabir Sahib dice: “Una figlia devota al Signore è migliore di un figlio mondano che non lo sia”. Dice che un figlio, anche se è molto ricco, ma non è devoto a Dio, è inutile; una ragazza che pratica la devozione, è migliore di lui. In India non sono contenti quando nasce una bambina. Si lamentano della sua nascita, mentre quando nasce un bambino, sono molto felici e distribuiscono persino dolci per celebrarne la venuta al mondo.

Il Simran di Dio è il sostegno di tutta la terra.

Ricorda Dio, che è l'artefice di tutta la creazione.

Il Simran di Dio ha creato questo luogo di svago.

Nel Simran di Dio risiede Dio stesso senza forma.

Nanak dice: “Riceve il Simran dai Gurumukh colui al quale Dio fa capire con misericordia”.