

Sukhmani - Capitolo 3
– *La gloria del Naam* –

*Ho approfondito ed esaminato numerosi Shastra e Smriti.
Nanak dice: “Nulla è pari al Naam di Dio”.*

Guru Arjan Dev Ji ci spiega con amore che non possiamo realizzare Dio leggendo i Veda o altre scritture sacre perché come dice: “Ho esaminato i quattro Veda, i diciotto Purana e le ventisette Smriti, sono tutte scritture della religione indù. Le ho esaminate tutte e dopo avervi cercato Dio, sono giunto alla conclusione che leggendo questi libri uno non può realizzare Dio. Non v'è nulla nel mondo pari al Naam”, perché il Naam è prezioso e senza la meditazione sul Naam non possiamo realizzare Dio, non importa quanti libri leggiamo.

Guru Nanak dice che tutti i Veda e le sacre scritture mantengono l'anima dispersa nel mondo, mentre il Maestro o il Dio di Nanak è nell'intimo, e non dipende da alcuna sacra scrittura.

Anche Kabir Sahib dice: “O fratello, leggendo questi Veda e altre scritture sacre non ti liberi dalle ansietà”. Dice che non potete eliminare l'ansietà o la paura dell'angelo della morte, e non potete essere certi dopo aver letto i libri che vi libererete dall'angelo della morte.

Anche Tulsi Sahib dice che pur avendo letto tutte queste sacre scritture, uno ha dimenticato l'origine, che è Dio. E se non pratica il vero Shabda e non va nella compagnia del Maestro, la sua condizione è come l'uccello che imita gli altri uccelli, ma non ha nulla di suo.

Una volta un dotto venne da Kabir Sahib per discutere e dibattere sui libri sacri. Ma Kabir Sahib non era a casa e quel dotto incontrò la figlia di Kabir, Kamali. Quando le chiese se fosse la casa di Kabir, rispose: “Oh intellettuale, che pensi? Che Kabir sia un

uomo? Kabir vive nei cieli dove nemmeno una formica può portare il proprio corpo, e tu sei venuto con un carro carico di libri? Non puoi arrivare là in quel modo!”

Ora che cosa sono questi Veda, Shastra e varie scritture sacre? Quando i Maestri del passato vennero nel mondo, qualunque esperienza ebbero, qualunque cosa sperimentarono, qualunque sforzo fecero per realizzare Dio, qualunque cosa incontrarono sul cammino, la riportarono nella forma di un libro. Ora prendiamo quelle esperienze dei Maestri del passato come guida per noi stessi; ma solo leggendo quei libri, non possiamo raggiungere alcun piano interiore né ottenere alcuna pace di mente, anche se i libri ci dicono come: leggere libri non è sufficiente a meno che anche noi non facciamo ciò che dicono.

Se qualcuno vuole andare in America e trova una guida in cui è scritto tutto: come prendere un volo per l’America, con che volo andare, se deve cambiare a Roma o in Inghilterra o in Germania, e tutto il resto necessario – e se continua semplicemente a leggere senza operare secondo le sue istruzioni: non va in agenzia a comprare il biglietto e non sale sul volo per l’America, non può conoscere l’America solo leggendo quella guida.

Nello stesso modo, se continuiamo a leggere libri sacri, inclusi quelli scritti dal Maestro, senza lavorare e modellare le nostre vite secondo ciò che vi è scritto, non possiamo raggiungere la nostra destinazione, non importa con quanto amore li leggiamo.

La nostra condizione è proprio come soleva dire il Maestro Sawan Singh Ji: “Noi individui gradiamo cantare per i matrimoni altrui, ma non siamo interessati a sposarci noi stessi. Siamo felici quando vediamo gli altri sposarsi, ma noi non vogliamo sposarci. A che serve farlo? Non possiamo ottenere la vera felicità del matrimonio finché non ci sposiamo”. Similmente, leggiamo le esperienze dei Maestri del passato e ciò che conseguirono, cantiamo le loro lodi e diciamo che erano grandissimi Maestri. Ma non vogliamo cambiare la nostra vita secondo ciò che hanno fatto; non vogliamo fare ciò che i Maestri ci dicono al fine di realizzare Dio.

Così che cosa possiamo ottenere leggendo i libri se non operiamo secondo ciò che i Maestri hanno fatto?

I Maestri non intendono dire che la lettura sia negativa. Non è negativa, è positiva. Ma è importantissimo lavorare in base a ciò che leggiamo, la semplice lettura non porterà a nulla.

Guru Nanak dice: “Con la lettura non avrete pace. Se non mi credete, andate a chiedere a un prete, a un vescovo o a un pandit. Scoprirete che non hanno trovato pace leggendo i libri”.

Il Maestro Sawan Singh Ji parlava di Ravana che era un grande critico studioso: commentò i quattro Veda della religione indù e fino ad ora nessuno ha scritto un commentario vedico migliore. Eppure non aveva pace di mente.

*Japa, tapa, conoscenza e meditazione tradizionale,
commentare i sei Shastra e le Smriti –*

Non importa se uno è coinvolto nell'esecuzione delle austerità (*tapa*) o nella ripetizione dei nomi di deità e dee, non esiste ancora nessuna pratica nel mondo utile quanto la meditazione sul Naam.

*La pratica dello yoga e l'esecuzione dei riti religiosi,
abbandonare tutto ed errare nelle foreste –*

Non importa se uno fa pratiche yogiche o se ha lasciato casa e famiglia per andare nella foresta e soffre, è inutile.

*Non importa se uno fa molti sforzi,
anche se dona diamanti e rubini –*

Non importa quanto uno doni (anche diamanti e rubini), non può dire che sia pari alla meditazione sul Naam.

Guru Nanak Sahib dice: “Ho esaminato tutto, ho fatto molte esperienze e sono giunto a questa conclusione: nulla è pari al Naam”.

*Non importa se uno taglia e brucia il proprio corpo,
osserva digiuni ed esegue pratiche regolari –*

Non importa se uno si fa bruciare il corpo, non importa quanto digiuni o infligga dolore al corpo, non si può dire che sia pari al Naam.

*Nulla è pari alla contemplazione del Naam di Dio.
Nanak dice: “Meditate sul Gurumukh Naam”.*

Nulla nel mondo è paragonabile al Naam. Ecco perché dovremmo utilizzare quest’opportunità d’oro che abbiamo ricevuto perché solo nel corpo umano possiamo praticare la devozione del Naam.

Ogni creatura è consapevole del dolore e del piacere senza alcun insegnamento. Ognuno è consapevole del dolore e del piacere, ma in questa creazione non tutti sono coscienti o sono in grado di praticare la devozione del Naam. Gli esseri umani sono le uniche creature in grado di praticare la devozione del Naam.

Kabir Sahib dice: “Oh uomo, quando avrai quattro gambe e non avrai la lingua per parlare, in quel corpo come farai a cantare le lodi di Dio? Quando sarai sempre picchiato, seduto o in piedi, come farai a cantare le lodi di Dio? Quando trascinerai l’aratro con il naso tirato da una corda, come farai a praticare la devozione di Dio? Se non obbedirai alle parole dell’Amato di Dio, dovrai soffrire secondo le tue azioni”.

*Se uno vaga attraverso i nove continenti della terra e vive
per sempre, e diventa un asceta distaccato –*

Alcuni pensano che girando attorno al mondo in pellegrinaggio e visitando i luoghi dei Maestri del passato, troveranno pace; pensano di praticare la devozione di Dio visitando i luoghi dei Maestri del passato. Ma Guru Arjan Dev Ji Maharaj dice: “Non importa se uno

gira attorno alle nove sezioni di questa creazione, non importa se gira attorno al mondo, non trova la pace di mente senza la pratica della devozione di Dio”. Molti pensano che visitando i luoghi sacri e incontrando più persone, stiano praticando la devozione di Dio e che si avvicineranno a Lui. Ma non è vero. Quanto più andiamo nel mondo, quante più persone incontriamo, tanto più ci allontaniamo da Dio perché la nostra attenzione sarà dispersa e avremo più pensieri a causa dei numerosi contatti. Anziché avvicinarci a Dio, ci allontaneremo da Lui. Ecco perché i Maestri dicono sempre di rimanere nel mondo in un modo tale da non disperdervi.

*Se uno si brucia nel fuoco e dona oro, cavalli e terra,
se uno esegue Neoli Karm, altre pratiche yogiche e
le pratiche del sentiero del controllo come i Gianisti –*

Non importa se uno esegue tutte le pratiche degli yoghi, non importa se uno osserva tutti i riti e le cerimonie della religione giainista, ancora non possiamo dire che facendo questo realizzerà Dio.

*Se uno si fa tagliare a pezzi il corpo, anche allora la
sporcizia dell'ego non se ne andrà.*

Non importa se ci facciamo tagliare il corpo a pezzettini, e non importa se diciamo: “Sono il devoto del Signore e non sentirò alcun dolore se tagliate il mio corpo”, ancora in questo modo non ci liberiamo dall'ego. Ancora la sporcizia dell'ego rimarrà nella nostra mente, anche se sacrificiamo così tanto nel Nome di Dio.

Che cos'è l'egoismo? Quando uno pensa: “Sono un uomo istruito! Nessuno è come me”, “sono l'unico studioso nel mondo” e cose simili: tutto ciò in cui compare il senso dell'io, è egoismo.

Guru Nanak l'ha chiamata la peggiore malattia. Ha detto che è una dolce malattia incurabile, e molti ne soffrono. Dice: “L'egoismo è una malattia assai pericolosa e ovunque guardi, trovo che tutti ne

soffrono. Solo chi pratica lo Shabd, e colui con il quale il Maestro è misericordioso, riescono ad affrancarsi da questa malattia dell'egoismo”.

Nulla è pari al Naam del Signore.

Nanak dice: “Meditando sul Naam dato dal Gurumukh uno raggiunge la destinazione”.

Nel mondo non v'è nulla che sia pari alla meditazione del Naam. Soltanto quelli che meditano sul Naam, pervengono allo stato elevato e soltanto quelli che s'immergono nel Naam, sono liberati.

Un uomo può desiderare di lasciare il corpo presso un luogo di pellegrinaggio.

L'orgoglio e l'arroganza non abbandoneranno la sua mente.

Nei tempi antichi in India la gente credeva che lasciando il corpo in un luogo sacro, sarebbe andata sicuramente nei cieli. Ma Guru Arjan Dev Ji Maharaj dice che non importa se trascorrete molto tempo in pellegrinaggio, e nella vecchiaia fate un luogo sacro della vostra casa e vi morite, la sporcizia dell'egoismo non può essere lavata via senza la meditazione sul Naam. Portando il corpo in un luogo sacro, non vi liberate dall'ego.

Anche Kabir Sahib dice: “Potete costruire una casa sulle rive del fiume Gange e potete sempre berne l'acqua; senza la devozione al Naam del Signore non potete essere liberati”.

Anche se uno fa le abluzioni giorno e notte, la sozzura della mente non lascerà il corpo.

Non importa se continuate a fare le abluzioni nelle acque sacre, giorno e notte, non riuscite a rimuovere la sporcizia della mente. Potete rimuovere la sporcizia del corpo bagnandovi nelle acque

sacre, ma per quanto concerne la sporcizia della mente, non ve ne liberate senza la pratica della devozione al Naam.

Nel Jap Ji Guru Nanak dice: “Se le mani e i piedi sono sporchi, infangati, potete rimuovere quella sporcizia e fango lavandoli in acqua. Se gli abiti si sono insudiciati, con il sangue o altro, potete rimuovere quella sporcizia usando detergenti e sapone. Ma se siete sudici nell’intimo, se il vostro cuore è impuro, riuscite a rimuovere quella sporcizia o impurità dal cuore solo usando il sapone del Naam”.

Anche se uno esegue molte pratiche con il corpo, tuttavia il veleno non abbandonerà la sua mente.

Non importa quanto tentiate, non riuscirete a purificare il sé interiore pulendo il corpo esterno. Nessuna purificazione esteriore purificherà il sé interiore, che è pieno di tutti i pensieri sudici e le impurità della mente.

Guru Nanak dice: “La nostra mente si è macchiata perché ha accumulato sporcizia da età ed età – da molte nascite passate – e finché non la laviamo con il sapone del Naam, non possiamo liberarcene”. La condizione della nostra mente è proprio come la condizione di un pezzo di stoffa usato da un mercante d’olio. Se il mercante d’olio cerca di pulire quello straccio che è saturo di grasso e olio, non ci riesce. Può lavarlo cento volte, ma non riuscirà a riportarne la brillantezza. Allo stesso modo, non possiamo purificare la mente solo pulendo il corpo non importa quanto ci proviamo. A meno che andiamo nell’intimo e usiamo il sapone del Naam, non possiamo rimuovere la sporcizia della mente.

Anche se uno lava il corpo con molta acqua, come si può sanare un pozzo torbido?

La gloria del Naam è immensa; il valore del Naam è altissimo. Ma solo quelli che si sono assorbiti e immersi nel Naam, ne stimano

veramente la gloria. Praticando la devozione del Naam, si ottiene la massima posizione possibile e ci si libera dal mondo.

*Anche se uno è molto intelligente, ha paura di Yama.
Non importa quanto si sforzi, la sete non è placata.*

Anche se uno è molto intelligente o saggio, non può liberarsi dalla paura della morte; non può liberarsi dagli angeli della morte. Non importa quante pratiche esteriori stiamo eseguendo, non riusciamo a liberarci dai nostri desideri. E finché siamo coinvolti nei desideri, non possiamo entrare nell'intimo e realizzare Dio.

Una volta un amato venne dal suo Maestro, che era molto contento con lui. Gli diede quattro candele e gli disse: "Brucia una candela e va' in una direzione. Quando la candela si spegne, scava in quel punto. Sii pago di qualunque cosa trovi; non andare da nessun'altra parte. Ma se vai in un'altra direzione, non andare nella terza direzione. E anche se vai nella terza direzione, non andare mai nella quarta". L'amato andò a casa, bruciò una candela e andò in una direzione. Quando la candela si spense, scavò e trovò rupie e altre cose abbastanza di valore. Ma quell'amato non era pago; sebbene il Maestro gli avesse detto di non andare in un'altra direzione, disse: "Se qui ho trovato rupie e altre cose, andiamo a vedere che cosa c'è nella prossima direzione".

Così bruciò un'altra candela e andò in un'altra direzione. Nel momento in cui la candela si spense, scavò e trovò dollari e oggetti più preziosi. Fu molto felice e il desiderio crebbe dentro di lui. Disse: "Il Maestro mi ha detto di non venire in questo luogo perché sapeva che c'era un altro tesoro prezioso, non voleva che lo trovassi! Forse ha tenuto cose ancora più preziose nella terza direzione, così andiamo a vedere!" Il desiderio stava crescendo dentro di lui.

Obbedendo alla mente, andò nella terza direzione dove scoprì gioielli e altri preziosi. Fu molto felice e il desiderio cresceva ancora. Disse: "D'accordo, andiamo a cercare anche nella quarta direzione per trovare altra ricchezza". Sebbene avesse già molta ricchezza

andando nelle tre direzioni, non era pago: infatti il desiderio è una cosa tale che se avete centinaia, vorrete migliaia; se avrete migliaia, vorrete decine di migliaia. Continua a crescere e a crescere. Così bruciò anche la quarta candela e dimenticò le parole del Maestro. Procedette nella quarta direzione e quando la candela si spense, scavò. Andò sottoterra e trovò una casa con una porta. Entrò nella casa e vide un uomo in piedi che teneva il tetto della capanna con la testa; quell'uomo sembrava molto confuso e stanco. L'amato, che era iniziato da un Maestro ed era andato in cerca di ricchezza, disse: "Mio caro, per favore dimmi, c'è qualche tesoro qui?" L'uomo rispose: "Sì, c'è molta ricchezza, ma non posso dirti dov'è nascosta perché ho questo fardello del tetto sulla testa. Se mi aiuti a dividerlo – se verrai a prendere il mio posto – mi libererò e ti dirò dov'è nascosto il tesoro!" L'amato era solo preoccupato del desiderio di avere più ricchezza; non si rendeva conto di essere raggirato. Così prese il posto di quell'uomo – chi sa da quanto tempo era rimasto lì in piedi! Una volta liberato, disse: "Sì, c'è molta ricchezza qui, però la otterrai solo quando verrà qualcuno come te a liberarti".

Quindi il desiderio è una cosa tale che non ha mai fine, continua ad aumentare e ad aumentare. Guru Nanak dice che anche se raccogliete milioni e milioni, la mente ne vorrà di più.

Sono i desideri a rendere sempre l'uomo un poveraccio. Guru Nanak dice: "Chi non ha desideri, è un Imperatore".

Pur impiegando vari abiti, il fuoco non sarà estinto.

Pur facendo milioni di altre pratiche, non si è onorati nella Corte di Dio.

Ora Guru Arjan Dev Ji Maharaj parla di quelle persone che assumono un certo tipo di vestiario e pretendono di aver realizzato Dio, di essere veri devoti di Dio. In India molti incominciano a indossare certi vestiti (gialli, azzurri) e sostengono di praticare la devozione del Signore. Indossando quei vestiti uno non può trovare

Dio. Anziché trovare Dio, si allontana da Dio perché quando indossa certi abiti e la gente vede che “è un devoto del Signore”, sviluppa più ego nell’intimo e pensa di essere migliore degli altri.

Kabir Sahib dice: “Oh uomo, solo per impressionare la gente e fare una buona impressione, hai indossato questi vestiti colorati. Senza lavorare stai mendicando e mangi il cibo altrui, eppure vieni chiamato *Baba* (o Santo)”.

Guru Gobind Singh Ji dice: “Per impressionare gli altri, hai messo questi vestiti colorati e sostieni di essere un vero devoto del Signore. Ma quando giungerà la fine, sarai tagliato a pezzi e prenderai come dimora l’inferno; a quel punto ti renderai conto di quanto sia negativo fingere di essere un devoto di Dio quando non lo sei”.

Guru Nanak dice che gli imitatori, i falsi temono sempre il mondo. Stanno sempre attenti che la gente non scopra che sono imitatori e non autentici. Quindi non sono in grado di praticare alcuna devozione del Signore. Se volete uccidere un serpente e distruggere la tana dove vive quando il serpente è assente, non potete dire di averlo ucciso. Dovete distruggere la tana quando c’è il serpente. Significa che dovete controllare la mente, dovete controllare i pensieri negativi della mente quando siete consapevoli. Ma se non avete la guida del Maestro, qualunque pratica stiate facendo – che si tratti di imitare un Santo o di eseguire qualsiasi cosa – non potete trarne beneficio, infatti senza la guida e la protezione di un perfetto Maestro, non c’è nessuno responsabile delle vostre buone o cattive azioni. Senza la guida di un perfetto Maestro, non potete trarre alcun beneficio da qualsiasi tipo di pratica stiate facendo pensando che si tratti della devozione di Dio.

Anche se uno viaggia nei cieli e sotto il mondo, non sarà liberato.

Sarà intrappolato di più nella rete della Maya.

Al fine di ottenere la liberazione dal mondo e distaccarvi dal mondo, non fa differenza se uno vive sotto la terra o se fa dei cieli la propria casa: se non è libero da tutti i desideri, non può distaccarsi dal mondo. Perché? Quando un uomo lascia il corpo, non ha ancora soddisfatto tutti i desideri. Rimane sempre un desiderio o l'altro che non è appagato. Andrete ovunque sarete attaccati. Secondo i desideri che non sono adempiuti e secondo qualunque cosa siamo attaccati, dobbiamo tornare ancora nel mondo per ripagare i debiti. Perciò non importa se lasciamo fisicamente il mondo, se non abbiamo abbandonato gli attaccamenti al mondo (i nostri pensieri e desideri), non possiamo essere liberati.

Per tutte le altre azioni è punito da Yama.

Yama non rispetta nulla tranne la devozione a Dio.

Non importa se un uomo esegue molti atti virtuosi, se non pratica la devozione del Naam, nessuna azione viene conteggiata nella corte del Signore. Non ottiene nemmeno un po' di beneficio dalle pratiche eccetto quella del Naam. Solo la devozione al Naam è conteggiata; solo quella devozione è accettabile nella corte del Signore.

Kal non risparmia quelli che non praticano la devozione del Naam; li fa soffrire molto. Mentre quelli che praticano la devozione del Naam, sono trattati con rispetto dagli angeli della morte.

Meditando sul Naam di Dio tutto il dolore scompare.

Nanak dice: "Questo è lo stato di Sahaj".

Anche se uno diventa il re di tutta la creazione, se non pratica la devozione del Naam, non può essere felice. Così molto amorevolmente in questa sezione del Sukhmani il Maestro ci ha spiegato la gloria del Naam. Ci ha detto che non possiamo ottenere il Naam a meno che andiamo nella compagnia di un perfetto Maestro, e a meno che andiamo a sedere nel Satsang, non possiamo

diventare consapevoli delle nostre manchevolezze. Ogniqualvolta un'anima è seduta nella meditazione sullo Shabd Naam e ogniqualvolta fa anche solo un po' di Simran, la sua partecipazione è annotata nella Corte del Signore.

Se qualcuno desidera i quattro doni, dovrebbe compiere il seva del Sadhu.

Si dice che se uno arriva in paradiso, ottenga quattro doni: la religione (*dharma*), le cose materiali (*artha*), l'adempimento dei desideri (*kama*) e la liberazione (*moksha*). E si dice che chi possiede questi quattro, sia il più grande di tutti. Chi li possiede, non deve avere altro: è considerato il più grande di tutti nel mondo.

Ma Guru Arjan Dev Ji Maharaj dice che se volete andare nella compagnia di un perfetto Sadhu e se – per grazia di Dio – accade che acquistate la guida di un perfetto Maestro, allora potete avere il frutto di questi quattro doni senza andare nei paradisi.

Se qualcuno, vuole porre fine al dolore, dovrebbe sempre cantare il Naam di Dio nel cuore.

Il dolore più grande è quello della nascita e morte, ma esistono molti altri dolori e difficoltà nella vita coniugale. A volte è ben difficile per noi respirare propriamente perché questo mondo è saturo di sofferenza e dolore.

Tulsi Sahib dice: “Alcuni sono infelici a causa del corpo, alcuni lo sono per la mente e rimangono sempre tristi. Tutti hanno un tipo o l'altro di dolore e infelicità. Solo il servo del Santo è senza tristezza; solo lui rimane felice”.

Se volete avere vera pace e felicità, se volete trascendere il dolore delle nascite e morti, che cosa dovrete fare? Dovreste meditare sullo Shabd Naam perché quello è l'unico modo per ottenere vera felicità.

*Se qualcuno vuole la gloria, dovrebbe tralasciare l'egoismo
nella compagnia dei Santi.*

Al fine di ottenere fama e gloria, sacrifichiamo i nostri preziosi principi e ce ne dimentichiamo perché vogliamo la fama e la rinomanza del mondo, vogliamo essere ricordati. Ma il peccato è che anche se acquisiamo tanta fama e rinomanza del mondo, non ci aiuta perché non possiamo portarle con noi quando lasciamo il mondo. Quali sono la vera gloria, la vera fama e rinomanza? Guru Arjan dice che dovrete cercare di conquistare la vera gloria che vi aiuterà nella corte del Signore. Come possiamo farlo? Dice: “Andate nella compagnia del Maestro” e allora rimuovete il muro dell’ego che si frappone tra voi e Dio. Solo se rimuoverete il muro dell’ego che sta fra voi e il Maestro, riuscirete a conquistare la vera gloria che vi aiuterà nella corte del Signore”.

*Se qualcuno teme la nascita e la morte, dovrebbe
frequentare la compagnia di un Santo perfetto.*

Se esiste una medicina nel mondo per rimuovere il dolore della nascita e morte, è il Naam. E possiamo conseguirlo solo dopo essere andati nella compagnia di un Sadhu perfetto; possiamo ottenere il Naam solo da lui.

*Se qualcuno brama il darshan di Dio, Nanak si sacrifica
per lui.*

Kabir Sahib dice: “Se riesco a trovare qualcuno che ricorda il Signore anche nei sogni, sono pronto a fare sandali con la pelle del mio corpo per i suoi piedi. Chi ricorda il nome del Signore anche mentre dorme e sogna, è sempre nell’amore del Signore. Ecco perché sarò felice di fare scarpe con la mia pelle per un simile amato che ricorda il Signore giorno e notte”.

Guru Nanak dice: “Mi sacrifico per quelle anime che hanno conseguito il Naam in questo Kali Yuga”. Ecco perché qui Guru Sahib dice: “Sono disposto a deporre la mia vita per quelli che amano Dio nell’intimo e ne bramano il darshan”.

*Colui il cui orgoglio è cancellato nella compagnia dei Sadh,
è il più grande di tutti gli uomini.*

Chi è il più grande tra tutte le specie di questa creazione? Chi rimuove il muro dell’ego dall’intimo, chi medita sul Naam e va interiormente, chi contatta il Naam: lui solo può essere chiamato il più grande di tutti.

*Chi si considera umile, viene annoverato come il più
grande di tutti.*

Chi si considera umile anche dopo aver ricevuto così tanta grazia dal Signore, e anche dopo aver ottenuto la posizione più elevata, è il più grande perché è rispettato nella Casa del Signore. Kabir Sahib dice che è facile abbandonare l’attaccamento all’oro, è facile abbandonare l’attaccamento anche alla donna. Ma non è facile tralasciare la gelosia, l’atteggiamento critico e l’egoismo.

Umiltà non significa dire parole umili esteriormente per ricevere le lodi altrui. “Ora ho lasciato il mondo; ora non ho alcuna connessione con il mondo; ora appartengo completamente al Maestro” – cose simili. Vera umiltà significa che il vostro cuore sarà umile, sentirà sempre che siete umili nel cuore, ma i vostri principi e ideali saranno molto elevati. Questa è chiamata vera umiltà, e solo questa ci aprirà la porta della casa di Dio. Le parole umili che diciamo esteriormente per ingannare la gente, non ci aiutano a sviluppare la vera umiltà e ad aprire la porta della casa di Dio.

*Colui la cui mente diventa la polvere dei piedi di tutti,
vede Dio e il suo Naam dentro tutti.*

Chi si reputa umile nella mente, e chi sente sempre umile nel mondo, a rigor di termini, nel suo cuore risiede Dio. A colui nel quale Dio si manifesta, ogni creatura sembra sua. Così perché dovrebbe criticare qualcuno? Di chi dovrebbe dire che non è una creatura di Dio? Vede l'amato Dio in ogni creatura e quindi non sente dualità tra di loro.

È facilissimo per noi dire che amiamo tutti nel mondo. Ma pensate un po', quando qualcuno vi critica o vi ostacola, come diventate collerici! Addirittura perdete il controllo. E quando abbiamo simili attitudini e tratti dentro di noi, come può venire a risiedere Dio? Dio non vuole venire in un luogo dove si trovano gelosia ed egoismo.

Una volta un cosiddetto Mahatma arrivò in un villaggio, e disse agli abitanti che il suo nome era Sheetardas, che significa "una persona fredda che non ha alcuna ira nell'intimo". C'era un impavido, chiamato Suthra, e pensò di mettere alla prova quel Mahatma per vedere se possedeva davvero quella qualità nel cuore o se era Sheetardas solo di nome. Venne da lui e gli disse: "Mahatma Ji, dammi del fuoco". Il Mahatma disse: "Non ho alcun fuoco". Ancora l'amato chiese: "Per favore, dammi del fuoco". Ma Sheetardas disse: "Non ho alcun fuoco, per favore allontanati da me". Ancora, dal momento che Suthra voleva mettere alla prova la freddezza del cuore di Sheetardas, ripeté: "No, tu dovresti darmi del fuoco." Dopo la terza volta il Mahatma s'incollerì perché non aveva alcuna umiltà. Era una falsità. Incominciò a rincorrere Suthra e quando la gente vide come si era adirato con Suthra, allora si rese conto che solo il suo nome era Sheetardas, in verità non aveva alcuna freddezza nel cuore.

Chi distrugge ogni male dalla propria mente, vede il mondo intero come amico.

L'esistenza fisica di lussuria, ira, avidità, attaccamento ed egoismo è al centro dell'occhio e quella astrale è in Trikuti. Quando

trascendiamo la coscienza fisica, attraversiamo Trikuti e andiamo a Par Brahm, queste cose non esistono più. Arrivati a Par Brahm, la mente – che ora è nostra nemica – diventa amica; quando facciamo amicizia con la mente, allora per noi tutte le persone del mondo divengono nostri amici e non serbiamo odio o sentimenti negativi per nessuno. Una volta controllato la mente e resala amica, non abbiamo più nemici nel mondo. È solo a causa della mente che facciamo amicizia ed è solo a causa della mente che odiamo gli altri. La mente ha una qualità tale che a volte ci farà amare gli altri e a volte ce li farà odiare. Solo a causa della mente a volte cominciamo a gradire le persone e a volte diventano antipatiche. Finché e a meno che facciamo amicizia con la mente e la controlliamo, non possiamo fare amicizia con il mondo perché i Mahatma ci dicono che non esiste nessun nemico all'esterno: non esistono nemici nel mondo. Se avete un nemico, è la mente, che risiede dentro di voi. Dunque se rimuovete i mali e fate amicizia con la mente, allora potete facilmente fare amicizia con il mondo. Se non facciamo amicizia con la mente, è difficilissimo fare amicizia con il mondo, però una volta fatta amicizia con la mente, per voi non sarà difficile amare tutti in questa creazione, poiché una volta che avete il controllo sulla mente, per voi tutto il mondo sarà uguale; non esisteranno nemici e amici.

*Coloro che considerano ugualmente felicità e dolore –
Nanak dice: “Non sono influenzati da peccati e virtù”.*

Dolore e felicità, fama e rinomanza non fanno differenza per coloro per cui sono la stessa cosa. Sono al di sopra del legame dei peccati e delle virtù.

*Oh Signore, il tuo Naam è la ricchezza per coloro che sono
poveri.
Il tuo Naam è la casa di coloro che non ne hanno.*

Solo la ricchezza del Naam verrà con noi, e solo chi la possiede, è il vero re. Il Guru dice: “Il tuo Naam è la casa per noi, senza casa, ed è il nostro unico sostegno”. Sappiamo che quando dobbiamo lasciare il mondo (al momento della morte), né nostro fratello né nostra sorella, né padre né madre: nessuno viene con noi. La ricchezza che abbiamo accumulato, o la lasciamo in banca o a casa. Niente del mondo ci accompagna al momento della morte. Quel poco di meditazione che stiamo facendo con regolarità – meditare significa raccogliere cibo per la nostra anima, per il viaggio che faremo dopo la morte. Ecco perché Guru Nanak dice: “Raccogliete quel cibo per l’anima che vi aiuterà qui, e anche nell’aldilà”.

Oh Signore, il tuo Naam è l'onore per coloro che non ne hanno.

Concedi doni a tutti.

Ora Guru Arjan Dev Ji esprime la propria umiltà. Dice: “O Maestro, non possiedo alcuna buona qualità di cui essere fiero. Sei l’unica cosa che ho e sono fiero di Te. Ciò che ho, è solo per tua grazia. Non ho alcun merito personale”. Dice: “O Donatore, mentre elargisci la grazia, non consideri se uno è ricco o povero, se è uomo o donna, se è un peccatore o un buon uomo. Non vedi mai le qualità delle persone cui elargisci la grazia: vieni nel mondo portando molta grazia a tutti e chiunque venga in tuo contatto, lo benedici con tutta la tua grazia e gli dai tutte le ricchezze del Naam senza considerare le buone o cattive azioni”.

Oh Signore, fai e fai fare agli altri.

Sei l’Onnisciente.

Ora canta le lodi del Satguru e di Dio. Dice: “Sei Tu a unire le anime con il tuo Sé. Sei Tu a fare ogni cosa che accade nel mondo. Risiedendo in ogni anima, tiene i conti dei suoi atti”. In altre parole: “Sei l’unico Artefice”. Il Maestro Sawan Singh Ji soleva dire: “La

gente dice: ‘Andiamo a prendere l’iniziazione, andiamo dal Maestro per essere iniziati’. Ma chi lo dice? I ciechi. Le persone dicono: ‘Andiamo al Satsang’. Ma chi lo dice? Chi non ha gli occhi aperti. Chi ha gli occhi aperti, sa che c’è Qualcuno che lo sta trascinando al Satsang e a farsi iniziare. Non vengono al Satsang o non si fanno iniziare per conto loro, c’è Qualcun altro che lo sta facendo”. Una volta rimosso il velo e visto il Maestro nell’intimo, non abbiamo bisogno di fargli domande; a quel punto realizziamo che il Maestro ci conosce più quanto conosciamo noi stessi.

Molti vengono da me e all’inizio fanno domande, vogliono chiederle. Ma dopo essere giunti qua e aver meditato per alcuni giorni, tutte le domande scompaiono. Vengono a dirmi: “Quando siamo arrivati qui, avevamo molte domande, ma ora tutte hanno avuto risposta in meditazione”. Quelli che meditano, trovano risposta a tutte le loro domande in meditazione.

Kabir Sahib dice che il Signore che siede sopra, alla finestra – intende dire al centro dell’occhio – sta guardando tutti i nostri atti e ci ricompensa secondo il nostro sforzo e devozione per il lavoro che stiamo facendo per Lui.

*Tu stesso conosci la tua gloria e limiti.
Oh Signore, sei assorto nel tuo Sé.*

Guru Arjan Dev Ji dice: “O Satguru, solo Tu conosci te stesso. Solo Tu conosci la tua gloria, la tua realtà, e la tua verità e come possiamo capire il tuo segreto? Sei l’unico che conosce ogni cosa, e non abbiamo idea di ciò che stai facendo”.

*Tu stesso elogi il tuo Sé.
Nanak dice: “Nessun altro conosce la tua gloria”.*

Ora dice: “Conosci la tua gloria, conosci la tua importanza. Come possiamo noi povere anime cantare le lodi della tua gloria?”
Guru Arjan dice: “Sei l’imperatore e sei anche più grande

dell'imperatore – usiamo queste parole 'imperatore' e 'più grande dell'imperatore' per cantare la tua gloria anche se non sono sufficienti. Sono solo parole mondane: sei più degli imperatori e dei grandi imperatori, ma non possiamo cantare la tua lode in modo completo perché non sappiamo chi sei”.

Di tutte le religioni, la migliore è la meditazione sul Naam del Signore – questa è la classe più pura.

Una volta c'era un negoziante che partecipava regolarmente al Satsang. Era talmente regolare nella devozione che una volta, per alcune circostanze inevitabili, non poté partecipare al Satsang e mandò il figlio in sua vece. Il figlio non era mai stato al Satsang, non ne sapeva nulla, però nel corso del Satsang sentì questo: “Dovremmo sempre essere misericordiosi con gli animali e con le mucche poiché sono considerati sacri e inoltre dovremmo trattare bene i Santi”.

L'indomani mentre era seduto nel negozio, vide una mucca che stava mangiando del cereale. Non la fermò perché pensò: “Dio ci ha dato molta ricchezza; mio padre ha prestato denaro a tanti e guadagniamo gli interessi, dunque abbiamo molte fonti di reddito. Se mangia un po' di cibo, non diventeremo poveri!” Non spostò la mucca. Ma quando il padre si accorse che il figlio stava guardando la mucca senza fare nulla, si adirò e disse: “Sei cieco? Non vedi che la mucca sta mangiando il nostro cibo e non la stai allontanando?” Il figlio rispose: “Padre, ieri quando sono andato al Satsang, ho sentito che dovremmo sempre avere pietà delle mucche e dei poveri. Se mangia un po' di cibo, che differenza fa? Abbiamo molto denaro e se diamo un po' di cibo alla mucca, non diventiamo poveri”. Il padre si adirò tantissimo con il figlio e disse: “Se avessi messo in pratica tutti i Satsang che ho sentito, sarei un poveraccio!” Incollerito disse: “Va' via da casa mia! Non sei un bravo figlio”. Il ragazzo se ne andò.

Mentre lasciava il villaggio, vide un serpente che stava per mangiare una rana: la rana cercava di allontanarsi dal serpente perché non voleva morire. Il figlio del negoziante vide che la rana era in pericolo, e l'aiutò a fuggire. Ma il serpente era affamato da molti giorni e quando il ragazzo se ne rese conto e si accorse che non c'era nulla da mangiare eccetto la rana, che era scomparsa, si tagliò della carne dal corpo e la diede al serpente affinché fosse soddisfatto. Ora lui soffriva terribilmente, ma continuò a camminare e dopo qualche tempo vide arrivare un'anziana con un bambino, che portava un fardello sulla testa. Si avvicinò e disse al figlio del negoziante: "Caro figlio, per favore aiutami a portarlo, te ne sarò grata". Quel ragazzo fu molto gentile e amorevole verso tutti: prima con la mucca, poi con la rana e poi, a spese del proprio corpo, con il serpente. Anche qui mostrò la propria gentilezza. Anche se soffriva così tanto, portò quel fardello.

Dopo qualche tempo che camminavano insieme, videro arrivare un uomo con un cavallo. L'anziana disse: "Caro figlio, ho un po' di denaro e puoi usarlo per comprare quel cavallo; poi tutti lo cavalchiamo e arriviamo a destinazione". Con denaro dell'anziana il ragazzo comprò il cavallo e tutti montarono a cavallo; alla fine giunsero a una città.

Dopo avervi trascorso una notte, l'anziana disse: "Ho altro denaro e puoi usarlo per comprare cibo e iniziare un lavoro". Usando quel denaro, il ragazzo iniziò un lavoro e dopo qualche tempo conseguì una buona posizione nella corte del re.

Ora quel re possedeva un anello magico; qualcuno glielo aveva dato e usandolo poteva godere con le fate nei cieli. Una volta accadde così che stava facendo il bagno in uno stagno e perse l'anello: annunciò che se qualcuno lo avesse aiutato a tirarlo fuori dallo stagno, gli avrebbe dato qualunque cosa desiderasse.

Allora il bambino che era con l'anziana, disse: "D'accordo, farò qualcosa per te". Si tuffò nello stagno e trovò subito l'anello; restituitolo al re, questi disse: "Sì, ora puoi chiedere qualunque cosa desideri". Ma il bambino disse: "Non voglio nulla per me, ma

desidero che sposi tua figlia a mio fratello maggiore e lo renda tuo erede”. Il re acconsentì e sposò la figlia al figlio del negoziante, che ora era ben sistemato; alla fine diventò re. Dopo aver vissuto con lui per qualche tempo, l’anziana, il cavallo e il bambino volevano tornare a casa.

Così il ragazzo, ora re, li accompagnò e dopo aver camminato per qualche tempo, il bambino voleva andare. Ma prima di farlo, disse al figlio del negoziante: “Non mi riconosci?” Rispose: “No”. Il bambino disse: “Sono quella rana che hai salvato dal serpente e poiché mi hai salvato e hai protetto la mia vita, per liquidare quel buon karma, sono venuto come un bambino ad aiutarti” e scomparve.

Il figlio del negoziante continuò a camminare con l’anziana e il cavallo. Dopo qualche tempo il cavallo voleva andarsene e disse: “Penso che tu non abbia riconosciuto nemmeno me”. Il ragazzo rispose: “No, non credo”. Il cavallo disse: “Sono quel serpente al quale hai dato la tua carne; poiché una volta hai soddisfatto la mia fame, al fine di ripagarlo, sono diventato un cavallo. Sei riuscito ad arrivare in città solo perché sono venuto da te; sei diventato re solo perché sei venuto in città. Ti ho pagato per qualunque cosa tu abbia fatto per me, così ora anch’io me ne vado” e scomparve.

Il ragazzo stava camminando con l’anziana e dopo qualche tempo lei disse: “D’accordo, mio caro figlio, anch’io me ne vado ora. Ma sono molto sorpresa che pur avendo vissuto con te per un periodo così lungo, ancora tu non mi abbia riconosciuto. Ti dirò: io sono quella mucca che non hai allontanato quando stavo mangiando cibo dal negozio. Per la tua gentilezza sono nata per darti qualcosa; dovevo ripagarti. Per questo sono venuta nella forma di un’anziana e ti ho dato del denaro; ora come risultato sei diventato re”. Ma prima di lasciare disse: “Sei stato molto gentile con me e, poiché hai agito secondo quello che hai sentito nel Satsang, poiché hai obbedito a una frase del Satsang, da figlio di negoziante sei diventato un re. Se manterrai la compagnia dei Santi, se andrai al Satsang con regolarità e se modellerai la tua vita secondo

ciò che è insegnato al Satsang, puoi progredire ancora di più e puoi ottenere la vera felicità, la vera fama e rinomanza: puoi essere liberato dal mondo. Così mantieniti nella compagnia dei Santi e cerca anche di meditare sullo Shabd Naam”. Dopo avergli dato questo consiglio, scomparve.

Il significato di questa storia è: in questo mondo ci sono molti metodi di adorazione, ci sono molti modi in cui potete essere gentili e amorevoli verso le altre creature del mondo e ne ottenete sempre il beneficio. Ma la più grande gentilezza che possiate fare – la più grande misericordia che possiate avere – è di avere pietà di voi stessi, della vostra anima; e potete farlo solo meditando sullo Shabd Naam. Ecco perché Guru Arjan Dev Ji Maharaj dice: “In questo mondo ci sono molti metodi di adorazione e ci sono molti modi in cui potete essere amorevoli verso la creazione”, ma raccomanderei di avere prima pietà e misericordia del vostro Sé, della vostra anima perché ha sofferto molto nelle nascite passate. Adesso, avendo ottenuto il corpo umano, è il vostro momento di avere pietà di voi stessi e potete farlo solo dopo essere venuti nella compagnia di un perfetto Maestro. Se dopo essere stati iniziati da lui, mediterete e vi unirete allo Shabd Naam, solo allora riuscirete a fare il più grande atto virtuoso di questo mondo: avere pietà della vostra anima. Ecco perché dovrete meditare con sincerità.

Di tutti gli atti il migliore è rimuovere la sporcizia del male andando nella compagnia del Sadh.

Guru Arjan Dev Ji Maharaj chiede: “Qual è il karma più grande tra tutti i karma?” Risponde: “Il karma più grande è andare nella compagnia del Maestro e meditare sullo Shabd Naam”.

Di tutti i lavori il migliore è di ripetere sempre il Naam del Signore nel cuore.

Sappiamo che nel lavoro mondano ci affanniamo e ci forziamo molto per avere buon esito. Ma Guru Arjan chiede: “Quale duro lavoro è di beneficio per la vostra anima, e quale duro lavoro è il migliore?” Dice che l’atto di alzarsi al mattino – il duro lavoro che facciamo alzandoci al mattino per meditare – è il più grande e il più benefico. Guru Nanak dice: “O uomo, per tutto il giorno continui a lavorare per te stesso, ma quando siedì per la rimembranza di Dio, senti come se qualcuno ti avesse messo una pietra in testa”.

*Di tutti i bani, quello nettareo è pronunciare le lodi di Dio
che uno sente con le orecchie.*

Qual è il suono migliore? Dice che il Suono che proviene da Sach Khand, che echeggia al centro dell’occhio, è il Suono migliore di tutti; ed è fortunato chi raccoglie i pensieri e facendo Simran giunge al centro dell’occhio e ascolta quel Suono; solo lui è fortunato.

*Nanak dice che di tutti i luoghi il migliore è dove risiede il
Naam del Signore.*

Qual è il cuore più puro? Il cuore nel quale il Naam è manifesto. È il più puro di tutti.