

*Sukhmani - Capitolo 9*  
— *Solo tre cose contano* —

*Chi custodisce il Naam nell'intimo, chi vede Dio in ognuno –  
“Chi s'inchina al Signore momento per momento, è Aparas (puro  
o vero) che libera tutti”, dice Nanak.*

Guru Arjan Dev Ji Maharaj chiede: “Quale Mahatma può liberare le anime? Quale Mahatma può liberare il mondo? Quali sono le qualità e i segni di quel Mahatma? Il Mahatma che vede la presenza di Dio dappertutto, in cui Dio stesso è manifesto, e il Mahatma che medita personalmente e ispira gli altri a meditare: solo lui può liberare il mondo intero dando una scintilla del Naam sul quale ha meditato”.

Vanno da tutti gli dei e hanno amore per tutti, anche per gli animali e gli uccelli. Perché? Vedono Dio in ogni dove: nell'uomo e pure negli animali.

*Colui la cui lingua non tocca falsità, chi ha sempre amore per il  
darshan del Signore –*

Il Mahatma non pronuncia parole inutili. Nel cuore ha sempre amore per Dio e vede sempre Dio.

*Colui i cui occhi non vedono la bellezza delle altre donne,  
chi serve il Sadh e ama il Santo –*

Se qualche donna più giovane viene da un Mahatma, la considera come figlia; se viene una donna più anziana, la reputa come madre; se viene da lui una donna della stessa età, la reputa come sorella. Ai suoi occhi tutte le donne sono simili e rispetta, ama tutti quelli che vengono da lui. Ha rispetto per tutti e ama sempre servire tutti quelli che vengono da lui. E ogniqualvolta trova un Santo, è molto contento di servire anche lui.

*Chi non ascolta le critiche altrui, chi si reputa il peggiore –*

I Mahatma non criticano gli altri e non permettono nemmeno agli altri di criticare perché sanno che l'atteggiamento critico taglia la radice della spiritualità. Ecco perché sono sempre umili e non criticano mai gli altri. Dicono sempre: "Sono il più basso di tutti".

Kabir Sahib dice: "Sono andato in cerca di un malvagio e non sono riuscito a trovarlo; ma quando ho guardato dentro di me, ho visto che non c'era nessuno peggiore di me". Non significa che Kabir fosse una persona negativa, ma in questo distico possiamo vedere la sua umiltà. Anche se era molto puro, elevato e nobile, era così saturo di umiltà da definirsi il peggiore di tutti.

I Mahatma dicono queste cose solo per mostrarci ciò che stiamo dicendo di noi stessi: i Mahatma sono completamente puri, eppure si chiamano i cattivi mentre le persone del mondo non sono pure, ma sono così piene di ego che non vogliono accettarlo. Il Maestro Sawan Singh Ji soleva dire che da ogni senso otteniamo un gusto o un piacere, ma dall'atteggiamento critico non otteniamo alcun gusto; non è né dolce né amaro. Eppure tutti soffrono di questa malattia. Criticare è negativo, e ascoltare le critiche è negativo.

*Chi abbandona il veleno con la Grazia del Maestro, chi bandisce ogni male dal cuore –*

Che cosa succede quando meditiamo sullo Shabd Naam e quando il Maestro ci elargisce la grazia? Quando meditiamo sullo Shabd Naam con la grazia del Maestro, tutti i mali che sono dentro di noi scompaiono. Anche il fetore della lussuria e della collera svanisce.

*Chi conquista i sensi e rimane libero dei cinque mali – "Un simile aparas è uno su milioni", dice Nanak.*

Chi ha controllato i sensi e la lussuria, la collera, l'avidità, l'attaccamento e l'ego – ci sono quelli che l'hanno fatto: uno su milioni. Se cercate i migliori nel mondo, ne troverete pochi.

*Chi ha compiaciuto Dio, è Vaishnav e non è influenzato dalla Maya.*

Noi formiamo una religione o una comunità (come i sikh, i musulmani e i cristiani) e pensiamo che unendoci a quella comunità o diventandone un membro, stiamo facendo qualcosa per la devozione di Dio; apparteniamo a quella comunità o religione, quindi incontreremo Dio. Ai tempi di Guru Arjan Dev (autore di questi inni) c'erano quelli nella comunità che erano chiamati *Vaishnav* o i "puri". Ma Guru Arjan dice: "Chi è il vero Vaishnav? Solo chi vive nel mondo senza esserne insudiciato dal fango; chi è puro nel cuore, con chi Dio è misericordioso e rimane sempre felice nella volontà di Dio, solo lui è un Vaishnav".

*Chi compie buoni karma, ma rimane distaccato: la religione di un simile Vaishnav è vera.*

Chi è un buon Vaishnav? Chi lavora disinteressatamente senza secondi fini e pratica la devozione di Dio senza pensare alla ricompensa.

*Chi non ha desiderio di frutti o ricompense, chi è legato solo alla devozione e al canto delle lodi di Dio –*

Il devoto di Dio non ha desideri; desidera solo la meditazione. Giorno e notte è coinvolto nell'ascolto del suono di Dio che riecheggia dentro di lui. Ma qual è la nostra condizione? Quando meditiamo, portiamo tutti i nostri desideri, i nostri bisogni e la comodità del corpo e mettiamo tutto di fronte al Maestro per adempierli. Meditiamo per dieci minuti, ma trascorriamo mezz'ora in preghiera per tutte le cose che desideriamo. Basti pensare: chi sta portando tutti questi desideri? La mente. Sta creando desideri per cose mondane. E a chi cercate di farli soddisfare? Al Satguru. Significa che non state praticando la devozione del Satguru, ma la devozione della mente; invece di considerare il Maestro come Marito, come il Signore di tutto, state considerando la mente come il Signore.

Il motivo è che pregate di fronte al Maestro per tutto ciò che la mente vuole. Non praticate la devozione di Dio; praticate la devozione della mente. Anziché capire noi stessi, stiamo cercando di far capire a Dio; stiamo cercando di far operare Dio come vogliamo.

*Chi ricorda il Signore nella mente e nel corpo, chi è benevolo con tutti –*

Il Mahatma ripete il Simran giorno e notte; non ha nemici ed è senza inimicizia; viene nel mondo per dare, e giorno e notte elargisce la grazia a tutti.

*“Chi medita sul Naam e ispira anche gli altri a meditare, è un vero Vaishnav, e ottiene il massimo stato”, dice Nanak.*

Ora un simile Mahatma ha, per sua determinazione, manifestato Dio nell'intimo. E dice anche agli altri: “Fratello, se farai come ho fatto io, anche tu puoi manifestare Dio in te”. Guru Arjan dice che è un vero Vaishnav solo chi medita con determinazione e chi ispira gli altri a meditare.

*Il devoto di Dio è tinto nel colore della devozione e rinuncia a tutte le compagnie negative.*

Ora Guru Arjan Dev Ji Maharaj descrive le qualità dei devoti o satsanghi. Dice che il devoto è sempre tinto nel colore di Dio e ha abbandonato la compagnia delle persone negative; è un vero devoto solo chi rimane sempre in compagnia di brave persone. Farid Sahib ha detto: “Se rinunci alle cattive compagnie, affermerai il tuo coraggio; quando andrai nella corte di Dio, il tuo viso sarà illuminato e ci andrai immacolato”.

*Chi rimuove tutte le illusioni dalla mente –  
Chi adora l'Onnipotente Signore ovunque –*

Cosa fa la mente in coloro che sono ladri di meditazione e non vogliono meditare? Crea illusioni e suggerisce molti dubbi. Ecco perché il Maestro dice: “Meditate”, e allora non sorgeranno dubbi o illusioni nella mente. Finché avete dubbi o illusioni, Dio non aprirà mai la sua porta.

*Chi si libera dalla sozzura dei peccati in compagnia dei Sadhu,  
la saggezza di un tale devoto è la migliore.*

Qual è il miglior intelletto o comprensione di un devoto? L'intelletto del devoto che frequenta la compagnia del Maestro e ha rimosso la sozzura dei peccati dall'anima. Qual è il posto dove riusciamo a rimuovere la sporcizia dei peccati? Il Satsang o la compagnia del Maestro, è l'unico posto dove possiamo farlo. Il Satsang è il unico posto dove l'ubriacone rinuncia al vino e i mangiatori di carne rinunciano alla carne. Il Satsang è l'unico posto dove la gente rinuncia alle abitudini negative. Guru Ramdas Ji disse: “O uomo orgoglioso! Senza il Satsang qualunque cosa tu stia facendo, è come prendere acqua pura e metterla nella terra”.

*Chi serve sempre il Signore –  
Chi sacrifica mente e corpo per l'amore di Dio –*

Il devoto è sempre assorto nella devozione di Dio, è sempre nella compagnia di Dio ed è per questo che ha sacrificato mente e corpo; qualunque cosa abbia, considera che appartiene tutto a Dio.

*“Chi fa dimorare i piedi del Signore nel cuore, un tale devoto  
realizza Dio”, dice Nanak.*

Solo il devoto che manifesta nel cuore i Piedi del Maestro, i Piedi di Dio, ottiene gloria e rispetto nella corte di Dio. Dio risiede nell'essere umano e i suoi Piedi sono al centro dell'occhio. Quando raccogliamo l'attenzione e ci innalziamo al centro dell'occhio, quando ci inchiniamo ai piedi di Dio nell'intimo, Dio ci sorregge e ci abbraccia.

*Chi risveglia la mente è un pandit e cerca il Naam del Signore nell'intimo.*

Ora quando Guru Sahib scrisse l'inno, c'erano molti dotti, o pandit, in India ed erano i sacerdoti nei templi. Dicevano che senza di loro nessuno poteva praticare la devozione di Dio e nessuno poteva leggere gli scritti sacri, eccetera. Quindi Guru Arjan descrive la qualità del pandit: chi è un vero pandit? Solo chi libera l'anima dalle grinfie della mente e la innalza a Dio.

*Chi assapora il nettare del Naam –  
Il mondo vive secondo gli insegnamenti di un simile pandit.*

L'insegnamento del pandit che fa sempre assaporare all'anima il Nettare del Naam, è sempre benefico. Qual è l'insegnamento? Il suo insegnamento è che la vostra anima brama il Nettare del Naam da nascite e nascite, e dovrete farglielo assaporare.

*Chi fa dimorare la Storia di Dio nel proprio cuore, un simile pandit non ritorna nel corpo.*

Guru Nanak ha chiamato quel Potere con parole diverse negli scritti: in alcuni punti lo ha chiamato Shabd o Naam; a volte l'ha chiamato *Hari Kirtan*, o il Cantico di Dio; a volte l'ha chiamato l'*Hari Katha*, la Storia di Dio. Quindi Guru Arjan afferma che il pandit che racconta la Storia di Dio – chi pratica la devozione di Dio e si unisce con Dio – non deve tornare nel mondo perché diventa tutt'uno con Dio.

*Chi comprende l'essenza dei Veda, dei Purana e delle Smriti, e capisce che il fisico è nell'astrale –*

Non importa se il Maestro è analfabeta e non conosce i libri; conosce la verità da comprendere in tutte le sacre scritture redatte dai Maestri passati. Sa che solo tre cose contano e si parla solo di tre cose,

ossia il Naam, il perfetto Maestro e il Satsang. Tutte le altre cose nelle sacre scritture sono indicate solo per farci capire come trarre vantaggio dal Satsang, dal Naam e dal Satguru. Quindi non importa se il Maestro è analfabeta; sa qual è la verità nei libri sacri. Sa che senza il Satsang non riusciamo a praticare l'introspezione e a frequentare buone compagnie; senza il Satsang non riusciamo a incontrare il perfetto Maestro e senza il perfetto Maestro non riusciamo a ottenere il Naam. È pienamente consapevole dell'essenza dei libri sacri, per questo dice che non fa differenza se il Maestro è analfabeta o istruito.

Guru Nanak chiamava le persone intellettuali come “gli uomini d'affari dei Veda o “gli uomini d'affari dei libri sacri”. Soleva dire: “O Nanak, tutti questi uomini d'affari dei libri non si porteranno dietro nulla di quei libri quando se ne andranno”.

Kabir Sahib dice: “O pazzo, sei venuto da me citando libri. Stai citando da questo e quel libro. Per quanto tempo sopravvivrà mangiando dai piatti delle altre persone?”

L'uomo è la madre di ogni conoscenza; e tutta la conoscenza e tutti i libri sono scaturiti dall'uomo. Ma invece di leggere il proprio Sé, questo libro di un metro e ottanta che lui stesso sta portando, legge i libri altrui. È un peccato che non guardi nell'intimo, nel suo stesso libro.

*Chi dà insegnamenti a tutte e quattro le caste –  
Nanak dice: “Inchinatevi sempre a questo pandit”.*

È un pandit solo chi manifesta il Naam nell'intimo. E si può chiamare pandit solo chi dà la conoscenza alle persone di tutte le quattro caste, a tutti nel mondo; che sia uomo o donna, ricco o povero, dall'India o dall'America o dall'Africa. Si può definire pandit solo se dà la conoscenza a tutti. Di fronte a un simile pandit prostrato la mente e m'inchino.

*Tutti possono avere la conoscenza.  
Chiunque in qualsiasi casta che mediti sul Naam.*

Tutti in questa creazione hanno il diritto di meditare sul Naam dell'amore. Le persone di tutte le quattro caste possono meditare sul Naam. Uomo e donna, giovane e vecchio, chiunque può meditare sul Naam.

*Chi medita, ottiene la liberazione –  
Rare sono le anime che ottengono la compagnia del Sadh.*

Qui non si tratta di un particolare paese, casta o religione. Chi viene in compagnia del Maestro e medita sul Naam, riesce a ottenere la liberazione.

Può appartenere a qualsiasi religione, può essere un peccatore o un buon uomo; ma chi medita sul Naam, otterrà sicuramente la libertà. Kabir Sahib dice: “Quando il Naam prende dimora nel cuore, funziona come un fuoco”. Come il fuoco brucia l'erba secca, il Naam nel cuore brucia tutti i peccati.

*Ripone misericordiosamente il Naam dentro di noi.  
Libera animali, fantasmi, sciocchi e persino pietre.*

Quando Dio elargisce la grazia e il Maestro ripone il Naam in chiunque – che sia animale o uomo – viene liberato. Se il Maestro vuole, può liberare persino le pietre.

Bhai Gurdas ha detto: “Il mio Satguru ha liberato animali, fantasmi e persino le pietre: come può l'uomo che viene dal Maestro non ottenere la liberazione?”

*Il Naam è la medicina per tutte le malattie.  
È la forma di beneficio, felicità e lode di Dio.*

Il Naam è il rimedio per tutte le malattie e il Naam è il potere che opera per il nostro beneficio. Il re che governa il mondo intero può essere infelice, mentre chi medita sul Naam, è sempre felice.

*Non possiamo conseguirlo con alcuna pratica o religione.  
Nanak dice: “Lo ottiene chi l'ha scritto nel destino”.*



Se non è scritto nel destino di qualcuno di ottenere il Naam, non lo otterrà, indipendentemente dalla religione che abbraccia o da ciò che fa. Proprio come felicità, dolore, povertà e ricchezza sono scritti nel nostro destino, similmente possiamo ottenere il Naam solo se è scritto nel nostro destino. Se non è scritto, non lo otterremo mai.

*Nella mente di chi ha preso dimora Parbrahm, il suo nome è veramente Ramdas.*

Ora Guru Arjan Dev elogia il suo Maestro. Dice “Il nome di colui nel quale Dio si è manifestato proprio ora, è Ramdas. A rigor di termini, ora Dio si chiama Ramdas”. Se chiamiamo il nostro Maestro Kirpal Dio, non c’è nulla di male perché il Maestro e Dio sono la stessa cosa. Tutti i Santi che hanno raggiunto Sach Khand, non vedono alcuna differenza tra il loro Maestro e Dio.

*Ha visto il Signore delle Anime; lo conquista diventando il servo dei servi.*

“Il mio Signore Ramdas ha visto il Signore delle anime ed è così umile che si definisce il servo dei servi”. Guru Ramdas era molto umile e aveva una lunga barba; quando Sri Chand, il figlio di Guru Nanak, venne da lui ad Amritsar e gli chiese: “O uomo, perché hai una barba così lunga?” In quel momento Guru Ramdas non si arrabbiò perché era molto umile. Rispose: “Ho fatto crescere questa barba solo per pulire le scarpe di care anime come te” e prese a pulire le scarpe di Sri Chand. Sri Chand cominciò a piangere e disse: “Tu ci hai sottratto il *gaddi* (la successione) solo per questa umiltà”.

*Chi considera il Signore come sempre vicino a lui, un simile servitore è accettato nella corte del Signore.*

Chi è accettato alla corte di Dio? Solo chi ha fede che il Maestro è sempre presente vicino a lui e sta facendo tutto in lui. Solo chi ha questo tipo di fede, è accettato nella corte di Dio. Non importa se il

Maestro è sempre presente con il discepolo e da dietro il sipario aiuta e lavora sempre per lui; finché non abbiamo completa fede e amore per il Maestro, non possiamo vederlo all'opera per noi. Quindi solo chi ha questa fede nel Maestro – che è sempre con lui – viene accettato nella corte di Dio.

*Lui stesso elargisce la grazia al suo servo.  
Un simile servitore diventa consapevole di tutto.*

Il Maestro ha tutto in mano. E chi è oggetto della sua misericordia, diventa consapevole di tutto: sa cosa gli serve e ciò che è male per lui, cosa sta succedendo ora e cosa accadrà. Chi riceve la misericordia di Dio, ottiene la consapevolezza di tutto.

*Anche in compagnia di tutto rimane triste, tale è la pratica di  
Nanak e Ramdas.*

Ora Guru Arjan Dev Ji Maharaj dice: “La pratica del mio Maestro, Ramdas, è tale che anche dopo aver vissuto e fatto tutto nel mondo, ancora la persona rimane triste. Perché? Perché niente del mondo può renderlo felice e vuole sempre andare a vedere il suo Maestro, il suo Dio”.

*Chi si attiene agli ordini di Dio, è chiamato “colui che ha la  
liberazione mentre vive”.*

Chi può ottenere la liberazione mentre vive? Solo chi accetta tutto nella volontà di Dio. Che sopraggiungano felicità o dolore, critiche o elogi, qualunque cosa gli succeda: solo chi accetta gioiosamente la volontà di Dio, riesce a ottenere la liberazione mentre vive.

*Com'è la felicità, così è il dolore; è sempre felice e non è mai  
separato.*

Per il Mahatma non fa differenza se sopraggiunge dolore o felicità; affronta il dolore come affronta la felicità. Ecco perché rimane

sempre felice. Un Maestro non si innervosisce quando alcuni si avvicinano e iniziano a criticarlo, e non rinuncia alla meditazione quando altri iniziano a lodarlo. Non abbandona mai il Sentiero; non piange mai e non si allontana dal Sentiero quando è criticato e la gente parla contro di lui. A lui non cambia niente se viene il dolore o la felicità perché ha sempre il sostegno di Dio. In tutte le condizioni si afferra a Dio, quindi non è mai infelice.

*Com'è Dio, così è la polvere; com'è il nettare, così è il veleno amaro.*

Agli occhi del Mahatma oro e polvere sono simili. Non si esalta quando ottiene l'oro e non si rattrista quando ottiene polvere o sabbia. Allo stesso modo, per lui nettare e veleno si equivalgono: non fa differenza per lui se ottiene l'uno o l'altro. Quando Mirabai ricevette la coppa di veleno e le fu detto che era nettare, anche se c'era un assistente che le disse che non era nettare ma veleno, continuò a dire: "Dal momento che lo hanno chiamato nettare, allora forse è nettare". Non si preoccupò che fosse un veleno, lo bevve. Non fa alcuna differenza per i Santi se è nettare o veleno.

*Com'è la gloria, così è la critica; com'è il povero, così è il re.*

Agli occhi del Maestro re e poveri sono simili; i calunniatori e anche quelli che lo amano sono uguali. Li ama tutti.

*Chi pratica tutte queste cose –  
Nanak dice: "Questa persona si chiama 'chi ha raggiunto la liberazione mentre vive'".*

Qualunque cosa accada nella vita del Maestro, che le persone lo diffamino o lo lodino, la considera la volontà di Dio. La accetta pensando: "Qualunque cosa stia succedendo, è la migliore per me ed è Dio all'opera in tutte queste cose". Così dovremmo considerare come un liberato in vita il Mahatma che ha reso la mente in questo modo e possiede questo atteggiamento.

*Ovunque è il posto dove Parbrahm può risiedere.  
L'anima è chiamata in base al luogo in cui è tenuta.*

Dio risiede in tutti, nei nemici e negli amici. Risiede persino negli animali. Ovunque l'anima nasca, si chiama così: se l'anima nasce come un gatto o un cane, ottiene il nome di cane o gatto, secondo il corpo che ha ricevuto. Ma, in verità, è Dio presente ovunque.

*Lui è l'artefice e fa tutto, accade solo ciò che vuole.*

Tutto questo è il gioco di Dio e tutto accade nella sua Volontà. Conosce e ispira alcune persone a meditare sul Naam; sa e non ne porta altre sul sentiero del Naam. Lui fa criticare le persone e lui le ispira a fare cose positive. Conosce ed è responsabile di tutti gli eventi. Risiedendo in ognuno, lo ispira a fare tutto.

*Lui stesso si espande, diventando onde diverse; nessuno può capire i modi di Parbrahm.*

Come possono le povere anime capire Dio? Siamo tutti come bolle che si formano sulla superficie dell'acqua dell'oceano: quando arriva l'aria e riempie le bolle, rimane, ma non appena l'aria si ritira, le bolle scompaiono e diventano di nuovo acqua. Nello stesso modo, fintanto che è la Volontà di Dio, rimaniamo nel mondo, e quando si ritira da dentro di noi, ci uniamo di nuovo con Dio.

Guru Sahib dice che abbiamo un solo Padre e che siamo figli dello stesso Padre. Ma poiché obbediamo alla mente, combattiamo tra di noi e diciamo che una persona è cattiva e un'altra è buona. Ma in verità, siamo tutti figli dello stesso Padre. Dirò che i figli che litigano tra di loro, non fanno piacere ai padri. E se litighiamo tra di noi, non stiamo compiacendo il Maestro.

*Le persone vengono illuminate secondo la comprensione che lui dà loro.*

*Parbrahm è indistruttibile.*

Dio dà comprensione alla gente in qualunque modo o grado desiderati. La sua luce è ovunque.

Kabir Sahib dice che alcuni ottengono la comprensione da Dio, alcuni la chiedono al Maestro, e alcuni non capiscono quando gli viene data. Sono proprio come le pietre nell'acqua. Alcuni nascono con una certa comprensione di Dio, sono portati verso Dio; alcuni vengono dai Maestri, chiedono la conoscenza di Dio e la ottengono; alcuni non diventano ricettivi alla conoscenza che il Maestro sta dando. Il Maestro dà loro il Naam, eppure non sono ricettivi a quello che sta cercando di dare. Sono come una pietra, che non si bagna, non importa quanta acqua vi versiate sopra.

*Lui è sempre, sempre, sempre misericordioso.*

*Nanak dice: "Fate il suo Simran e prosperate".*

Dio è sempre misericordioso. Era tale nell'Età dell'Oro, nell'Età dell'Argento, nell'Età del Rame e rimane tale anche ora nell'Età del Ferro. Quindi Guru Nanak dice: "Ci sacrificiamo per chi ripete il Simran di Dio, che è sempre misericordioso" e anche noi siamo felici perché stiamo facendo il Simran di Dio. Anche voi dovrete fare il Simran di Dio e diventare felici.