

Vedere i miei figli che meditano
Sant Ajaib Singh Ji

domande e risposte ad Ahmedabad, India,
12 settembre 1994

DOMANDA: Amato Sant Ji, durante il seva sono assorbito dal lavoro e non faccio molto Simran. Inoltre, nonostante cerchi di fare seva con amore, l'ego prende il sopravvento. Come si può fare seva con la fiducia nel lavoro che si deve fare, senza ego, secondo gli insegnamenti del Maestro?

SANT JI: Prima di tutto mi inchino ai piedi dei Signori Onnipotenti Sawan e Kirpal che ci hanno dato l'opportunità di cantare la loro gloria e ci hanno permesso di sedere nella loro rimembranza. Guru Nanak Sahib disse: "Prima di tutto, prima di fare qualsiasi lavoro dobbiamo ottenere il permesso del Maestro". Disse: "Qualunque cosa vogliamo ottenere, prima di tutto dobbiamo chiedere la sua benedizione, dobbiamo chiedere il suo permesso e solo allora quel lavoro avrà successo".

Nella meditazione del mattino ho detto che Dio Onnipotente è grande, come una montagna, ma è nascosto dietro una sottilissima pagliuzza del nostro ego e dell'illusione.

Il Simran porta umiltà in noi. Il Simran crea in noi l'entusiasmo di fare seva; se facciamo il Simran, nascerà in noi anche l'amore per il Maestro.

Se non fate il Simran, la mente non rimarrà inattiva, ma creerà in voi illusioni e inganni. Insinuerà l'ego e comincerà a portare dentro di voi tutti questi pensieri egoici. Vi aspetterete elogi quando farete seva e, se non succederà, penserete: "A cosa serve fare seva se non viene riconosciuto o se non mi elogiano?" Poi la mente vi suggerirà di non farlo più. Quindi, se non fate il Simran, non siete umili e tutti questi pensieri dell'ego, tutti questi inganni della mente compaiono dentro di voi.

2/Vedere i miei figli che meditano

La prima cosa che viene insegnata nella Sant Mat è l'umiltà. Senza l'umiltà non potete ottenere la grazia del Maestro. Il Maestro diceva: "La ciotola con la grazia dell'umiltà si abbasserà e Lui la riempirà solo se è vuota. Se è già piena di tutte le altre cose, come potete ottenere la grazia del Maestro?"

Il Maestro Sawan Singh Ji soleva dire: "Molte volte la mente crea questo tipo di inganno: all'esterno ci fa essere umili, ma interiormente desidera fama e rinomanza. In apparenza continua a dire: 'Non sto facendo nulla, è il Maestro che sta facendo tutto, il Maestro mi sta facendo fare tutte queste cose', ma nell'intimo è sempre in cerca di fama, rinomanza e lodi".

Chiunque lo faccia, quindi, sta ingannando le persone ed è lui stesso coinvolto nell'inganno. Se pratichiamo il Simran, la mente non può giocare questi scherzi. Possiamo evitarli solo se pratichiamo il Simran.

Che si faccia seva con il corpo, con la mente, con la ricchezza o il seva del Surat Shabd yoga, tutti questi seva sono ugualmente importanti. Un satsanghi dovrebbe sempre rimanere impegnato in uno o l'altro di questi seva. Di pari passo con questi seva, un satsanghi dovrebbe fare Bhajan e Simran perché possiamo essere umili e ricevere la grazia solo se facciamo Bhajan e Simran insieme al seva. La meditazione è più che essenziale; è la cosa più importante da fare.

Questa è una storia di molto tempo fa, prima che incontrassi il Maestro. Nel nostro gruppo c'erano circa undici persone e gli altri dieci erano iniziati di Baba Sawan Singh. Ero l'unico a non essere iniziato, ma avevamo tutti un rapporto molto profondo e ci riunivamo spesso. Da quando avevo avuto il darshan di Baba Sawan Singh, ero molto affezionato a lui e quindi frequentavo sempre i suoi iniziati.

Ci riunivamo tutti insieme e tenevamo il Satsang. Una volta raccogliemmo un po' di soldi, affittammo una sala e invitammo un mahatma a tenere il Satsang. Quel mahatma venne per il Satsang e accadde che ogni giorno mangiava buon cibo e poi dormiva tutto il tempo, ma continuava a dire che era il sevadar del sangat e che era venuto per fare seva.

3/Vedere i miei figli che meditano

Fu invitato da una famiglia e lo accompagnammo tutti. Al termine del Satsang la famiglia che lo aveva invitato, preparò il tè per il sangat. Pensarono che prima avrebbero servito il tè al sangat e poi avrebbero condotto il mahatma in un'altra stanza, per parlargli in privato e servirgli il tè. Così, mentre il mahatma era ancora seduto, di fronte a lui, presero a servire il tè al sangat, il che turbò molto il mahatma. Seduto lì, iniziò ad arrossire, divenne molto turbato, molto infuriato, pensando al motivo per cui non gli fosse stato servito il tè per primo e al motivo per cui lo avessero servito prima al sangat.

I membri della famiglia si preoccuparono, ma non sapevano cosa fare. Dopo un po' di tempo chiesero al mahatma di alzarsi e di andare in un'altra stanza per prendere il tè, ma lui non volle andarci perché era molto turbato e arrabbiato.

Quando non si alzò per andare nell'altra stanza, i membri della famiglia erano angosciati. Di solito i padroni di casa sono molto preoccupati e hanno paura dei santi e dei mahatma perché se qualcosa va storto, il mahatma li maledice. Non volevano che li maledicesse, per questo avevano paura e in quello stato gli portarono il tè davanti al sangat.

Indossava un turbante e in quel momento era così infuriato che si tolse il turbante e disse: "Ora versate il tè sulla mia testa".

Il significato è che se quel mahatma avesse fatto il Bhajan e il Simran, oltre a fare il seva del Satsang o qualsiasi altra cosa stesse facendo, non si sarebbe comportato così e non sarebbe diventato oggetto di scherno. Infatti nel momento in cui i presenti videro tutto, molti dei nuovi non erano iniziati, lo derisero. E quando lui disse: "Grande è il guru o il mahatma della Radha Soami", tutti se ne andarono senza avere alcuna fede nel sentiero e in quel mahatma.

Se avesse fatto il Simran e il Bhajan insieme al seva, pensate che sarebbe diventato oggetto di scherno? Ecco perché è importantissimo fare il Bhajan e il Simran insieme al seva. Se non meditiamo di pari passo con il seva, è possibile che anche noi diventiamo come lui, che diventiamo oggetto di scherno per gli altri.

Sukhpal è la figlia di Gurmel, e molti di voi la conoscono; hanno sentito questa storia da me molte volte nel Satsang, così ogni volta

4/Vedere i miei figli che meditano

che la racconto di nuovo, lei dice subito: “Sta parlando di un altro Baba Ji; non sta parlando del nostro Baba Ji”.

Il significato di questa affermazione è: se siete chiamati sevadar e se volete fare seva, dovrete anche fare il Bhajan e il Simran.

Sono molto felice che ora gli amati occidentali siano cambiati e offrano cibo e bevande alle persone che vengono a trovarli. Quando andai in Occidente per il primo giro e anche per il secondo, ebbi l'opportunità di visitare le case di alcune persone. Ora, dato che il numero di persone nel sangat è cresciuto, non mi è assolutamente possibile visitare le case delle persone, ma nei primi due giri andai a casa delle persone.

Una volta fummo invitati da un amato, così Pappu mi disse che non c'era bisogno di mangiare e bere nulla prima di andare. Disse: “Quando andremo, ci serviranno almeno il tè secondo la tradizione e l'usanza dell'India”. In India, infatti, quando si va a trovare qualcuno, offrono il tè o qualsiasi altra cosa, secondo l'ora del giorno. Quindi lui si aspettava che l'amato ci offrisse almeno un tè o qualcosa da mangiare. Così andammo aspettandoci questo e senza mangiare nulla.

Quando arrivammo, l'amato ci accolse, ma non ci offrì nulla da mangiare o da bere. Non ci disse nemmeno: “Bene, venite a sedervi in casa”. Poi tornammo e Pappu mi disse: “Non ci hanno dato nulla da mangiare o da bere”. Gli risposi: “Forse perché non siamo andati a sederci a casa loro”.

Perciò, cari amati, se vi sforzate di fare seva, allo stesso tempo fate anche il Simran perché quando fate seva con le mani, la mente rimane vuota. Ricordate sempre le parole del Maestro Sawan Singh: “Le mani al lavoro e il cuore con il Beneamato”.

DOMANDA: Sappiamo che non abbiamo bisogno di chiedere nulla al Maestro perché conosce i nostri bisogni e si prende cura di noi e dei nostri cari. È sbagliato continuare a chiedergli di benedire le nostre famiglie?

SANT JI: Non c'è niente di male nel chiedere le benedizioni per la famiglia perché ci sono umiltà e amore in questo. Ma quando chiediamo le cose del mondo, non sappiamo se le cose che chiediamo

5/Vedere i miei figli che meditano

al Maestro saranno positive per noi, se ci guadagneremo o perderemo.

Valutiamo sempre tutto in base alle circostanze attuali e per questo non sappiamo cosa ci aspetta in futuro. Molte volte capita che ci sediamo in meditazione con un desiderio, con un'aspirazione da realizzare, e con la grazia del Maestro l'attenzione si collega nell'intimo. Se il Maestro si manifesta e con amore il discepolo esprime un desiderio o una volontà al Maestro, a causa dell'amore per il discepolo, in quel momento il Maestro può esaudire il desiderio o può promettere di esaudirlo, anche se, qualora il discepolo lo ricevesse, non sarà un bene per lui. Così in seguito quella cosa non accade perché il Maestro sa cosa è positivo e cosa è negativo per lui, per questo a volte, anche dopo aver detto di sì al discepolo nell'intimo, all'esterno deve ritirare la concessione del desiderio.

Nel cuore del Satguru c'è amore per i figli, per i discepoli, mille volte superiore a quello che un genitore mondano ha per i figli. Se siamo infelici, se ci troviamo in una situazione difficile, se stiamo soffrendo, è tutto dovuto ai karma. Stiamo liquidando i nostri karma; non sono altro che le conseguenze dei karma che abbiamo compiuto in precedenza. Anche in questo caso il Maestro ci offre tutto l'aiuto possibile e appropriato.

Nel Bhagwat Puran c'è la storia di una capra che una volta andò a una cascata per bere l'acqua, ma ebbe paura quando sentì il frastuono dell'acqua che cadeva e tornò indietro; ci andò di nuovo e tornò indietro. Così ci andava sempre, ma quando si avvicinava alla cascata aveva sempre paura del rumore e tornava senza aver bevuto. Arrivò un elefante e vide la capra che andava vicino alla cascata e tornava, così le chiese perché facesse così e rispose: "Voglio bere l'acqua, ma non posso farlo a causa del frastuono e sto aspettando che finirà e allora andrò a bere".

L'elefante disse: "Vedi, quel frastuono non si fermerà mai. Sarà sempre lì, se vuoi bere, dovrai andare a bere con quel suono".

Allo stesso modo, i Maestri ci dicono con amore: "Cari amati, dovrete vivere nel mondo in questo modo". Esteriormente, attraverso le parole, i Maestri ci spiegano e anche nell'intimo ci ammoniscono, ci avvisano attraverso suggerimenti ed esperienze

6/Vedere i miei figli che meditano

interiori. Ci fanno capire con amore: “Cari amati, non state liquidando i karma di qualcun altro; qualsiasi karma stiate pagando, è il vostro”.

Perciò, cari amati, questo rumore o frastuono dei karma positivi e negativi continuerà sempre a verificarsi finché vivrete. Finché ci saranno dolori e felicità, finché saremo nel corpo, dovremo fare il Bhajan e il Simran. Dovremo meditare e liquidare i karma.

Siamo seduti o viviamo nel corpo umano solo a causa dei karma. Se tutti i karma si estinguono, come possiamo tornare nel corpo? Come potremo sederci in questo corpo?

Guru Nanak Sahib dice: “L’uccello è imprigionato in questa gabbia d’amore e parla in qualsiasi modo il Signore desideri. Ma quando mangia il cibo o il nettare, allora rompe la gabbia e vola via per sempre”.

Il corpo è la gabbia e l’anima è l’uccello o il pappagallo, e poiché questo uccello si è affezionato ed è innamorato di questa gabbia, parla il linguaggio dei dolori e della felicità. Ma quando, elevandosi al di sopra del corpo, dei dolori e della felicità, assapora il cibo dell’Anhad Shabd anche solo per una volta, non deve più venire nel mondo. Se mangia il cibo dell’Anhad Shabd solo per una volta, apre la gabbia ed esce per sempre.

DOMANDA: Caro Sant Ji, mentre si fa il Simran è meglio ricordare il Maestro; inoltre è appropriato avere un motivo per fare il Simran?

SANT JI: È un’ottima domanda, spero che tutti scrivano la risposta sul proprio cuore perché di solito la mente insinua questo tipo di illusioni, questo tipo di pensieri in tutti i satsanghi.

Prima di tutto un satsanghi deve avere un cuore molto forte. Ho sempre detto che possiamo meditare solo se abbiamo reso il nostro cuore come il ferro.

Nel piano astrale dobbiamo lottare più duramente che nel piano fisico. Quindi, se non abbiamo un cuore forte, non possiamo lottare perché dobbiamo affrontare molti poteri nel piano astrale. Vengono, ci tentano e ci intimidiscono. Kabir Sahib dice: “Lassù ci intimidiscono, ci sono quelli che ci tentano, quindi se il meditatore non ha un cuore forte, non riuscirà a progredire”.

7/Vedere i miei figli che meditano

Un amato indiano è venuto al darshan questa mattina e mi ha detto che quando si sveglia alle tre del mattino per la meditazione ha paura. Gli ho chiesto: “Se devi andare al lavoro a quell’ora, hai paura?” Mi ha risposto: “No”. Poi gli ho chiesto: “Se devi guardare la televisione o se devi dormire a quell’ora, hai paura?”

Ha risposto: “No, ho paura solo quando mi siedo in meditazione”. Allora gli ho detto: “La paura ti tribola solo perché non hai un cuore forte e non hai abbastanza fede e fiducia”. L’unico motivo a cui aggrapparvi o che dovrete avere, è che dovete entrare interiormente, manifestare il Maestro e parlare con il Maestro.

Se non ricordate il Maestro, se non manifestate il Maestro, cari amati, quale tipo di devozione state praticando?

Ecco perché dobbiamo sempre ricordare il Maestro. Guru Arjan Dev dice: “Maestro, Maestro, continuo sempre a ripetere Maestro perché non sono nulla senza di lui”. Se non lo ricordiamo, come facciamo a praticare la devozione? Dovremmo sempre ricordarlo, sia che stiamo viaggiando in autobus, sia che siamo seduti in bagno, sia che ci stiamo lavando, sia che stiamo facendo qualsiasi cosa: dovremmo sempre ricordarlo. Il Simran che stiamo facendo, ci è stato dato dal Maestro. Dovremmo sempre ricordare la sua Forma davanti a noi.

Se vi sedete pensando al mondo, non otterrete nulla nell’intimo: né i pensieri mondani né le cose mondane. Non sarete nemmeno in grado di entrare interiormente e non mediterete in quel momento, quindi state sprestando il vostro tempo.

Ve l’ho già raccontato: nel villaggio in cui vivevo c’era un amato che una volta aveva bisogno di soldi e si sedette in meditazione con questo desiderio mondano o con il pensiero di ottenere denaro. Vide il suo baule pieno di banconote. Così disse subito alla figlia di aprire il baule per verificare che fosse pieno di banconote. Aggiunse che se apriva gli occhi, sparivano. Quando lei aprì il baule, non c’erano banconote perché le vedeva solo nella sua mente. Quando pensate alle cose del mondo, non ottenete nulla.

Così venne da me e mi disse quello che gli era successo, che era seduto in meditazione con questo pensiero e aveva visto il baule pieno di banconote, ma non era così, non era reale. Gli dissi: “Mio

8/Vedere i miei figli che meditano

caro, se in uno stato di sogno mangi dolci e altre leccornie, non ti senti soddisfatto, non ti toglie la fame, è così; se vedi tutte queste cose mondane nell'intimo, comunque non le ottieni”.

Si medita, cari amati, solo per rimuovere i pensieri mondani dall'intimo. La meditazione serve solo a svuotare l'intimo, che è saturo di pensieri mondani, in modo che l'Amato possa venire a risiedervi.

Tutti i satsanghi dovrebbero sempre ricordare un paio di cose, che vi rammento sempre, prima di meditare. La prima cosa è che non doveste considerare la meditazione come un fardello; doveste sempre farla con amore. L'altra cosa è che prima di sedervi in meditazione – tutte le ansie, le preoccupazioni, i desideri del mondo che irrompono dentro di voi proprio come le onde dell'oceano – doveste prima acquietarle, calmarle e poi recitare il Simran. Se farete il Simran dopo aver dimenticato tutti i desideri del mondo, allora, come dice Guru Nanak: “Se farete il Simran in questo modo, dopo aver calmato la mente e tutti i desideri del mondo, un solo momento di Simran sarà sufficiente per voi”.

Vi ho raccontato questo episodio anche in precedenza. Una volta c'era un'iniziata di Baba Sawan Singh in un luogo chiamato Muksar. Si presentò da me dicendo che era venuta per meditare e che se ne sarebbe andata solo dopo che il velo interiore fosse stato sollevato, solo quando la porta interiore fosse stata aperta.

Fui molto compiaciuto e dissi: “Grazie a te, che sei venuta a meditare”. Era una signora anziana, quindi dissi alle ragazze che erano lì a fare seva: “Prendetevi cura di lei, servitela”.

Quelle ragazze la servivano molto e le lavavano anche i vestiti; facevano tutto per lei. Poi quell'anziana donna, che si chiamava Bhagwanti, ci chiese di chiamare un'altra donna che viveva a circa tre chilometri dall'ashram. Conoscevo quella signora; sapevo che Bhagwanti era molto loquace e che anche l'altra donna, che voleva invitare, era chiacchierona. Così le dissi: “Da sola non riesci a controllarti; se inviti quest'altra persona che è loquace come te, come riuscirete a meditare?”

Meditò ancora per qualche giorno, poi venne da me e mi disse che voleva tornare a Muksar e che avrei dovuto organizzarle il ritorno a

9/Vedere i miei figli che meditano

casa. Le chiesi: “Perché vuoi tornare a casa? I tuoi figli sono venuti e ti hanno lasciata qui, ora è molto difficile per noi riportarti a casa. Ma perché vuoi tornare? Sei venuta qui per meditare?”. Mi disse che quando era seduta in meditazione, vedeva i figli davanti a sé, vedeva anche tutto il lavoro da fare a casa e le cose del mondo, e questo la preoccupava molto; voleva rientrare.

Quindi, cari amati, se avesse ricordato il Maestro Sawan Singh, se avesse avuto questo stimolo di manifestare il Maestro Sawan Singh nell'intimo, allora avrebbe avuto buon esito. Ma cos'è successo quando si è seduta per meditare? Dapprima è stata la mente a incoraggiarla a venire da me e a meditare, ed è per questo che è venuta. Ma quando ha iniziato a meditare, ha ricordato la famiglia. Si ricordava dei familiari e pensava a loro, quindi la bilancia o il peso delle cose del mondo era maggiore, ecco perché ha ceduto all'attaccamento e non ha realizzato il desiderio che aveva di manifestare Baba Sawan Singh. Per questo le dissi: “Mia cara, se ti fossi seduta con l'intenzione di manifestare il Maestro Sawan Singh, lui sarebbe venuto da te, si sarebbe manifestato dentro di te. Ma poiché stavi ricordando ed eri attaccata ai familiari, i figli e il lavoro mondano sono venuti davanti a te”.

Sia il Maestro Sawan Singh sia il Maestro Kirpal Singh erano molto misericordiosi e spesse volte, quando un vero ricercatore si rivolgeva a loro, accettavano subito di dargli l'iniziazione e lo iniziavano sul posto. Erano molto misericordiosi.

Una volta accadde – vi ho già raccontato questo episodio – che quando il Maestro Kirpal visitò casa mia, un amato venne a chiedergli l'iniziazione. Il Maestro Kirpal fu così clemente che lo accettò subito e mi disse di trasmettergli l'iniziazione. Il Maestro stava riposando in una stanza e io portai l'amato in un'altra stanza e lo feci sedere in meditazione; anch'io mi sedetti con lui chiudendo gli occhi. Dopo soli pochi istanti quell'amato si alzò e scappò via. Non sapevo che se ne fosse già andato; ero seduto lì per trasmettere l'iniziazione a questa persona e dopo un po' mi resi conto che la persona che stavo iniziando, non era seduta lì ed ero seduto da solo. Quando me ne accorsi, uscii e lo rincorsi. Aveva già percorso due chilometri sulla

10/Vedere i miei figli che meditano

strada che era proprio di fronte a casa mia. Quando lo raggiunsi, gli chiesi cosa fosse successo.

Mi disse: “Beh, non so cosa sia successo. Sono venuto da casa, dalla mia famiglia; ero così assorbito dal lavoro e dalla famiglia. Sono venuto dal Maestro, che è stato molto misericordioso, e mi ha accettato per ricevere l’iniziazione e tu me la stavi dando; non so cosa sia successo. Ancora una volta la mente mi ha ingannato. Il Maestro è stato molto misericordioso, ma la mente non mi ha permesso di approfittare di questa grazia e mi ha spinto su questa strada per tornare a casa”.

Quindi, cari amati, quando ci sediamo per meditare, dobbiamo fare molta attenzione. Tutti i satsanghi, come ho detto spesso, prima di sedere in meditazione, devono assicurarsi di ricordare i cinque santi Nomi perché queste sono le Parole, questi sono i Nomi che vi sono stati dati dal Maestro. Se state facendo il Simran, ricorderete anche il Maestro che vi ha dato il Simran. La Forma del Maestro apparirà di fronte a voi se lo ricorderete, se farete il Simran che vi ha dato.

Quando farete il Simran in questo modo, ricordando la Forma del Maestro, tutti i pensieri mondani se ne andranno. Ecco perché dico sempre che quando vi sedete in meditazione, eliminate tutte le ansie, le preoccupazioni, i pensieri e i desideri del mondo. Quando eliminerete tutti i pensieri e tutte queste cose mondane, quando le scacterete usando la scopa del Simran, allora l’intimo si svuoterà e rimarrà il Simran o il Maestro che vi ha dato il Simran.

All’iniziazione Pappu e Gurmel non chiudono gli occhi e non meditano quando la gente chiude gli occhi e medita perché hanno questo compito. Anche durante le meditazioni mattutine ci sono un paio di amati che fanno la guardia. Ma nei primi tempi, anche se dicevo alle persone: “Vi prometto che non vi lascerò seduti qui, mi siederò anch’io con voi”, nei primi giorni succedeva che alcuni amati aprivano gli occhi, si alzavano, camminavano un po’ e poi tornavano a sedersi. O a volte aprivano gli occhi per vedere se fossero ancora tutti seduti.

Sono molto contento di vedere che ora gli amati si stanno abituando a meditare. Per questo motivo preferisco non perdere nessuna seduta di meditazione. Se devo perdere un Satsang, può

11/Vedere i miei figli che meditano

andare bene, ma preferisco non perdere le sedute di meditazione. Quando vengo qui a meditare, sono molto contento di vedere gli amati, come siedono in meditazione. Perché la mente è tale che se le fate fare qualcosa, all'inizio non la farà, ma gradualmente più andate avanti, più continuate a farle fare qualcosa, allora inizia a gradirla e avrete buon esito. Sono molto felice quando vengo a meditare con tutti voi, che voi amati siate seduti qui con grande amore. Quando apro gli occhi, un paio di minuti prima di interrompere, vedo i cari figli seduti in meditazione e questo mi fa immenso piacere. Soprattutto quando vedo su molti amati tanta gloria e radiosità, mi rende molto felice vedere che i figli stanno meditando.

Spesso ho detto che la Sant Mat si basa sulla realtà, sulla Verità, non è una favola. Qualsiasi cosa i Maestri abbiano detto, qualsiasi cosa ci abbiano trasmesso, è vera al cento per cento.

Dunque, dovremmo meditare con ferma determinazione, con fede, con amore. Anche il Maestro diventa molto felice. Ogni giorno si dovrebbe fare lo sforzo di manifestare la Corrente, il Flusso dello Shabd, che riverbera dentro di noi, durante la vita del Maestro. Anche il Maestro diventa molto felice quando i discepoli, quando gli amati riescono a manifestare la Corrente Sonora nell'intimo mentre lui è ancora nel corpo. Si rallegra: "Almeno ci sono alcuni amati che sono diventati ciò che volevo diventassero".