

QUADERNI SULLA SANT MAT

Il Sentiero dei Maestri

marzo 2004 – n. 14

Sotto il controllo dell'amore - Sadhu Ram Ji / 3

Ricordate sempre la sua forma – Sant Ajaib Singh Ji / 9

La luce si è immersa nella luce – Dilerjit Oberoi / 16

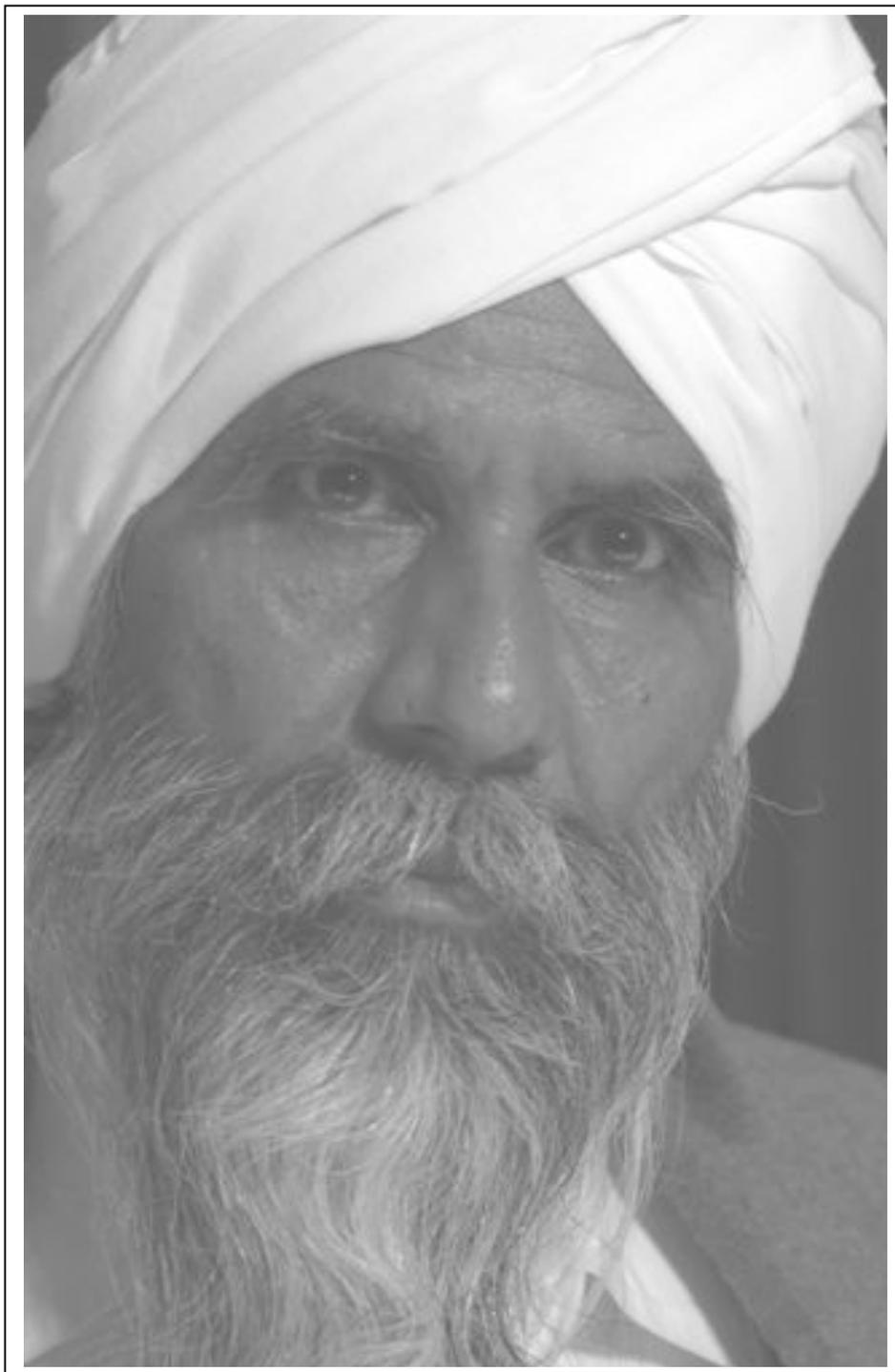
La gloria del Satsang – Sadhu Ram Ji / 19

L'importanza della tenuta del diario – Sant Kirpal Singh Ji / 24

Come fare il tuo diario – Sant Kirpal Singh Ji / 25

Il Simran accorda felicità – Sadhu Ram Ji / 28

traduzioni come appaiono sul forum:
it.groups.yahoo.com/group/suratshabdyoga/
per altre pubblicazioni: www.ajaisingh.it



Sotto il controllo dell'amore

Sadhu Ram Ji

30 luglio 2003 ad Acton, Massachusetts, Stati Uniti

*O mio caro, se vuoi compiacere il Guru,
devi creare la brama dentro di te.
Il fieno va tagliato, dovrai patire sofferenze,
ricordando il nome del Guru, dovrai portare il cesto sul capo.*

Mi inchino milioni di volte ai piedi di loto di Sawan Singh Maharaj, Kirpal Singh Maharaj e del Satguru Ajaib Singh. Abbiamo scelto un bhajan del Satguru Ajaib in cui dice: “O mio caro, se vuoi compiacere il Guru, devi creare brama per lui dentro di te”. Che cos’è la brama? È il momento in cui il dolore della separazione sopraggiunge nel cuore. Quando sopraggiunge l’amore, allora possiamo incontrarlo. Quando Ajaib Singh Ji percepì questo anelito, pensò: “O Signore, per favore vieni incontro ovunque tu sia”. In passato aveva frequentato il suo primo Guru (n.d.t. Baba Bishan Das), che aveva il segreto delle prime due parole e si era innalzato fino a Brahm. Quando gli amati di Dio lo cercano, vanno in tutti i luoghi finché la ricerca non è completata.

Una volta qualcuno aveva perso un ago e lo stava cercando all’esterno dove la luce era molto brillante. Arrivò un altro uomo e gli domandò che cosa stesse cercando. Rispose: “Ho perso un ago e lo sto cercando”. L’uomo domandò: “Dove l’hai perso?”. Rispose: “L’ho perso dentro casa, ma non c’è molta luce lì”. Quella casa è il nostro corpo e se cercheremo dentro di esso, riusciremo a trovare il Signore Onnipotente.

*Se ti prostri come Mastana, attirerai il Beneamato
con il tuo amore.
Come Mastana, o amico, dovrai trascorrere
la vita calpestando sporcizia.*

Shah Mastana Ji visse nel Belucistan e venne da Maharaj Sawan Singh che gli diede il Naam e gli concesse un dono dicendo: “Va’ nella terra dei *bagar* (il Rajasthan) e annunzia il messaggio del Naam”. Sawan Singh Maharaj elargì la grazia a Shah Mastana Ji e in quello stesso periodo ispirò Kirpal Maharaj a meditare sul Naam.

*Se implorerai alla porta dell'Amato,
un giorno ti mostrerà il sentiero.*

*Proprio come Kabir, o mio caro, occorre tenere
a freno la lingua per tutta la vita.*

Kabir Sahib venne e annunciò il messaggio del Guru. Fece tutto quello che il suo Guru, Ramanand, gli disse di fare. Risiedendo nei devoti nella forma dello Shabd, Dio stesso annunzia il messaggio del Naam. Il Satguru Ajaib ha scritto: “Tu stesso risiedi nel discepolo e lo ispiri a meditare sul Naam”.

*Se fai il seva come Guru Amar Das,
allora procedendo in quel modo vedrai la ricompensa.
Se vi cade dalla testa il **sundi** (un certo insetto),
raccoglietelo e rimettetelo dov'era.*

Il terzo Guru dei sikh, Guru Amar Dev Ji, faceva il seva del Guru. Quando Amar Dev andava a prendere l'acqua dal lago, camminava all'indietro tenendo sempre il volto rivolto al Guru. Alle tre del mattino portava l'acqua per il bagno del Guru. Fece questo seva per dodici anni. Una volta accadde che sul sentiero un tessitore aveva scavato un fosso e vi aveva sistemato il telaio (n.d.t. a quel tempo i tessitori, anziché sedere su una seggiola di fronte al telaio, scavavano una fossa, sedevano per terra e sistemavano le gambe nella fossa). Era la stagione dei monsoni e stava piovendo. Quando Amar Dev Ji stava andando a portare l'acqua, il piede scivolò nella fossa del tessitore e cadde, ma non permise al recipiente d'acqua di cadere. Ci fu un frastuono; il tessitore e la moglie che stavano lavorando vicino, sentirono quel rumore. La moglie disse: “Che cosa sta accadendo?”. Il marito rispose: “È solo quell'Amaru senza casa. Non ha nessun luogo dove stare, non ha famiglia; porta l'acqua, dev'essere caduto scivolando”. Al mattino si sparse la notizia di quel che era accaduto e le parole pronunziate dal tessitore. Così il Maestro chiamò quel tessitore che aveva fissato il telaio e gli chiese quel che aveva detto. Quando fu chiesto anche alla moglie, impazzì e incominciò a strapparsi i vestiti. In seguito, Guru Arjan Dev diede l'incarico di Guru ad Amar Das Ji e gli disse: “Tu sei la casa dei senza casa, sei l'onore dei senza onore”. Ogni onore viene dal Guru, solo il Guru può dare l'onore. Che cosa ha da offrire la mente? La mente deve diventare mite per poter ricevere la grazia del Maestro.

*O amico, guarda Lebna e cammina
sul sentiero che lui ha percorso.
Se il Maestro ordina, dobbiamo bagnare
il corpo nel fango.*

Lehna Ji andava da Guru Nanak Dev Ji. Una notte Guru Nanak disse ai due figli: “Il giorno è spuntato, andate a lavare le lenzuola”. I figli pensarono che si fosse confuso mentalmente. Ma quando disse a Lehna che era mezzogiorno e che doveva andare a lavare le lenzuola, Lehna rispose: “Sì Maestro, è giorno”. Guru Nanak gli disse di andare a lavare le lenzuola e di asciugarle, e lui rispose: “Sì Maestro, le laverò e le farò asciugare ovunque mi dirai”. Sebbene fosse effettivamente mezzanotte, lui aveva prestato ascolto agli ordini del Guru.

Una volta Guru Nanak portò alcuni discepoli a camminare in un campo di cremazione. Mentre stavano camminando, trovarono un cadavere coperto da un lenzuolo. Guru Nanak ordinò ai discepoli: “Mangiate questo cadavere”. Allora tutti quei discepoli dissero: “È invecchiato, per questo il suo cervello non funziona correttamente”. Ad uno ad uno tutti i discepoli lo lasciarono finché ne rimase solo uno, Lehna Ji. Guru Nanak gli disse: “Vai anche tu, che cosa stai facendo qui?”. Lehna Ji era convinto che il Guru fosse il Possessore di tutto e l’Onnipotente, affermò: “Se ti lasciassi, dove andrei?”. Guru Nanak Dev Ji gli disse: “Mangia questo cadavere”. Allora Lehna cominciò a girare intorno al corpo e Guru Nanak Dev Ji disse: “Che cosa stai facendo?”. Lehna rispose: “Sto pensando da quale lato dovrei cominciare? Dovrei cominciare a mangiare dalla testa o dai piedi?”. Nel momento in cui sollevò il lenzuolo e lo mise da parte, trovò dell’halva come parshad. Qualunque ordine dia il Maestro, è giusto. Swami Ji Maharaj ha scritto: “Quel che vi sto dicendo è per il vostro beneficio”.

*Guarda Bibi Bhani, che si fece trafiggere
il piede da un chiodo.
Sotto il controllo dell’amore, mio caro,
devi lasciar fluire le correnti di sangue.*

Guru Amar Das Ji si stava lavando su uno sgabello che aveva quattro gambe e una di queste si ruppe. Bibi Bhani se ne rese conto e pensò che lo sgabello potesse cedere. Non voleva che il Guru cadesse e mise il piede al posto della gamba rotta: il chiodo di quella gamba rotta le trafisse il piede. Gli innamorati sono saturi di amore. Hanno trascritto le storie del loro amore: “Fecero questo innamorato del Guru”. Tale amore non cresce nei campi, non si trova nei negozi. L’amore risiede nell’intimo; si sviluppa dentro il cuore. Coloro che serbano amore per il Guru, quali lunghe distanze percorrono per andare a vederlo! E quando andiamo da lui, ci dice: “Devi fare il Simran, da nascite e nascite hai accumulato peccati che si possono rimuovere solo attraverso il Simran”. La nostra mente non rimane inattiva. Se tralascieremo il Simran, criticherà o troverà da ridire su qualcuno; creerà mille nuovi karma.

*Abbandona la vergogna pubblica, mio caro,
il Signore ti porterà dall'altra parte.
Affidati al Beneamato e allora
lui ti dovrà salvare.*

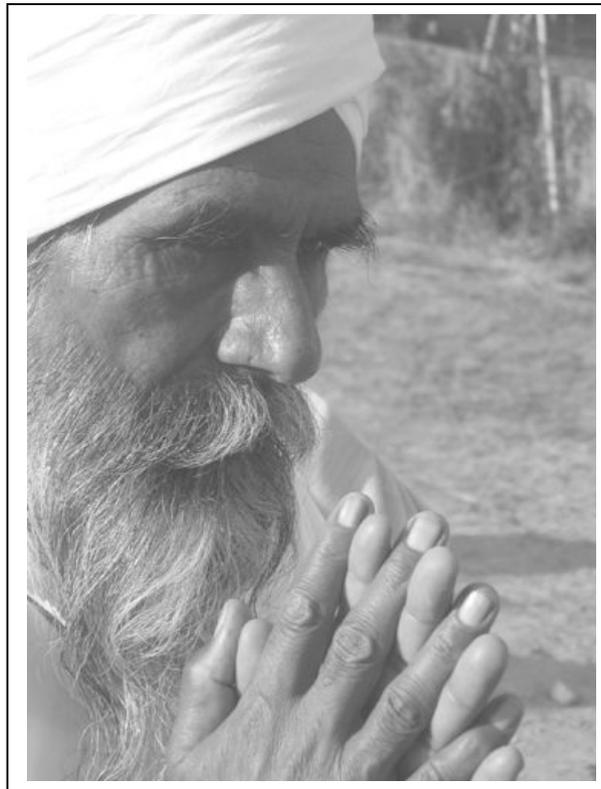
Qui dice: “Lascia da parte la vergogna pubblica, mio caro, affidati al Beneamato”. Quando vi affiderete al Guru, lui si prenderà cura di voi. Penserà: “Devo dargli qualcosa”. Nel Gurbani è scritto: “Affidate il corpo e la mente al Guru. Se seguirete i suoi ordini, lo incontrerete”. Quando il Guru concede il dono dell’iniziazione, ambedue la mente e l’anima riescono a praticare la devozione del Signore; migliorano. Quando il discepolo considera il Guru come il Signore Onnipotente, non ha più nulla a che vedere con i cinque ladri: lussuria, ira, avidità, attaccamento ed egoismo. Sant Ji ha detto che una volta ricevuto il Naam, la nostra mente dovrebbe rimanere in pace. Per esempio, se sopraggiunge l’ira, rovina tutto il Simran che abbiamo fatto. Dobbiamo raccogliere l’anima e concentrarla facendo il Simran, ma attraverso l’ira l’anima si disperde nel mondo. Quando il discepolo non riesce ad avere buon esito in meditazione dopo molti giorni, incomincia a chiedere: “Perché non riesco a meditare? Che cosa c’è che non va in me?”. Attraverso la lussuria l’anima cade in basso e non riesce ad innalzarsi nei piani interiori. “Il lussurioso, il collerico e l’avidio non possono praticare la devozione, può farlo un guerriero coraggioso tralasciando le differenze di casta e comunità”. Il Gurbani conferma: “Tutto il mondo è stato creato da un’unica luce, dunque chi può essere chiamato buono o cattivo?”. L’anima di tutti è uguale e siamo tutti fratelli e sorelle; ci coinvolgiamo nelle dispute solo quando dimentichiamo il Guru. Bulleh Shah scrive che quando andò dal Guru, Arain (Inayat Shah), gli domandò: “Per favore, dimmi come incontrare il Signore”. Arain Sahib disse: “Ascolta, o Bulleh. Se danneggi le moschee o i templi fatti di mattoni o di altro materiale, ti perdono. Ma se vuoi incontrarmi, allora non ferire mai il cuore degli esseri umani perché il Signore Onnipotente vi risiede. Se ferisci i loro cuori, non ti perdonerò”.

Sant Ji disse che due tori non possono vivere in un villaggio o in un paese, ma mille Gurumukh possono restare insieme in una piccola capanna. Guru Nanak Dev Ji scrive che questo mondo è come un sogno. Possiamo vedere la condizione del mondo. Se ci ammaliamo di febbre per due o tre giorni, il volto diventa pallido. Miei cari, la mente è invischiata “nell’io e nel mio“. Abbiamo possedimenti ma se il desiderio della mente è vincolato a queste cose, non va bene. In seguito, al momento della morte, dove andremo? Le persone che sono vissute prima di noi, se ne sono andate. Le persone che erano più vecchie di noi, se ne sono andate. Non si sono portate nulla dietro. Allora che cosa ci porteremo dietro quando verrà il nostro momento? Kabir Sahib scrive che quando muore una persona anziana, quando lascia il corpo, i familiari dicono: “Strappate gli abiti

per vedere se c'è denaro". Quando muore un vecchio, i parenti dicono: "Andiamo a vedere se ha del denaro o della ricchezza per consolarci". Il vecchio ha lavorato duramente, ha guadagnato denaro e ha accumulato molta ricchezza, ma ha dovuto lasciare ogni cosa quando se ne è andato. Soffriamo tantissimo per guadagnare ricchezza, lavoriamo giorno e notte. Piuttosto dovremmo assicurarci di non ritornare ancora in qualche altro corpo, che sia il corpo di un cane, un gatto, un asino o un serpente.

Caro sangat del mio Guru, ho detto quel che il Maestro mi ha ispirato, ma se ho fatto qualche errore, chiedo agli amati di perdonarmi.

*Se il tuo occhio è come quello di Mansur,
solo allora puoi salire sul patibolo.
Come Shamaṣ Tabreṣ preparati
a essere scuoiato.*



presso il tendone del langar, agosto 2003

Quando venne Mansur, proclamò: “*An-al-bbq*“ - sono Dio. Che cosa fecero le persone? Gli misero una corona di spine sul capo e gli trafissero le mani con dei chiodi. Quale atrocità hanno inflitto ai beneamati di Dio! Quando i devoti vengono ad annunziare il messaggio di Dio, gli ortodossi dicono: “Non annunziare questo messaggio di Dio”. Quando il Signore manda i devoti ad annunziare il messaggio, le persone si adirano e affermano: “Perché riveli questo messaggio?”. Loro vengono per il bene del mondo, dicono: “Potete eliminare il dolore di nascita e morte, potete diventare proprio come Dio”.

*Sembra difficile raggiungere questa destinazione,
ma per gli innamorati di Dio è facile.
Per raggiungere la meta, dobbiamo accettare
sempre le difficoltà.
Giunge a destinazione solo quel raro amante
che non indietreggia davanti alla morte.
Il mio caro Beneamato deve trasformare il patibolo
nella puntura di uno spillo.
Accettate il volere del Signore, il Beneamato è
al vostro fianco.
O mio caro, come Guru Arjan dovrai permettere
che versino sabbia cocente sul tuo capo.*

Guru Arjan Dev Ji accettò il volere di Dio senza curarsi di quel che accadde. Fu torturato, gli misero sabbia cocente sul capo. Ma il devoto rimane felice nel volere di Dio. E qualunque cosa il Guru faccia per i discepoli (nella volontà di Dio), è per il loro bene. Il Guru si prende cura dei discepoli.

*O Ajaib, guarda la scena, il Sadhu
ha incontrato il Beneamato.
L'Amato deve costruire il destino
del discepolo.*

Ricordate sempre la sua forma
Sant Ajaib Singh Ji

durante una passeggiata del 30 dicembre 1979,
 Sant Bani Ashram, Villaggio 77RB, Rajasthan, India

Domanda: Quando i gruppi hanno incominciato a venire qua ogni anno, _____ diceva che accadevano alcune cose spiacevoli. Le menti di quelli che non facevano il loro lavoro, si rafforzavano quando venivano qua. Mi chiedevo se c'è mai un momento in cui il discepolo non dovrebbe andare dal Maestro? O se dovrebbe farlo ogni volta che ne ha l'opportunità? Oppure se a volte la mente ci suggerisce di non andare, questa è la cosa giusta da fare?

Il Maestro: Quando ero negli Stati Uniti, prima di partire per l'India, ho dato un messaggio riguardo al fatto di venire in India e dovremmo seguirlo.

Tutto il tempo che trascorrete nella compagnia di un Santo, è sempre molto poco.

Kabir Sahib disse che un secondo di pioggia riversato dal signore Indra sulla terra è molto di più dell'acqua estratta da un pozzo per dodici mesi. Nello stesso modo, un istante nella compagnia di un Santo vale più di cinquant'anni di Simran.

Coloro che hanno l'opportunità di venire qua, dovrebbero considerarla un dono di Dio perché venite solo per praticare la devozione del Signore. Qua non abbiamo località turistiche, non c'è nessuna città, non ci divertiamo in alcun modo. Veniamo solo per praticare la meditazione e la devozione di Dio. Pertanto le menti di coloro che reputeranno questo viaggio come un dono di Dio e utilizzeranno questo periodo nel suo nome, non si rafforzeranno ma sarà la loro meditazione che diventerà più forte.

Quando le persone arrivano, il primo giorno hanno molta confusione e la mente le fa soffrire. Ma in seguito, quando meditano, quando vengono nei colloqui per parlare, allora mi rendo conto di quanto siano migliorati per superare la confusione della mente.

Capite, se vivete in una città o se andate in città, non importa quanto tentiate di controllare la mente, si disperderà comunque nelle cose del mondo. Qui ci viene data l'opportunità di concentrare la mente perché non c'è nessun luogo esteriore dove possa andare ed essere attratta.

E questo è un dato di fatto: dopo essere partiti, ogniqualvolta ricorderete questo luogo e ricorderete questo viaggio, otterrete sempre l'aiuto del Maestro. Infatti è un viaggio spirituale e ogniqualvolta lo ricorderete, otterrete sempre aiuto dal Maestro.

Kabir Sahib disse che non dovrete mai abbandonare la compagnia del Santo. Se lo vedete venire verso di voi, andate e toccategli i piedi perché non appena lo vedete e lui vi vede, vi liberate di molti karma. Ogniqualvolta frequentate la sua compagnia, vi ispira a meditare sul Naam.

Inoltre disse che quando andate a vedere il Maestro, non aspettate che nessun altro venga con voi. Non preoccupatevi di quello che accadrà; andate a vedere il Maestro.

Domanda: Qual è la differenza tra l'amore del cuore e l'amore del terzo occhio?

Il Maestro: (Sant Ji ride di soppiatto) Il cuore è connesso con il terzo occhio, dunque non v'è alcuna differenza tra di loro se sentite amore in entrambi.

Domanda: Questa è una domanda da parte di mia madre. Vuole sapere come può spiegare il sentiero che sta seguendo agli altri, come ai parenti e agli amici, alla luce delle cose che accadono al giorno d'oggi con i sentieri spirituali e le sette, come per esempio in Sud America il reverendo che ha fatto uccidere i discepoli e altre sette che sono ovviamente in cerca di denaro o cose simili.

Il Maestro: Un vero Santo è lontano milioni di chilometri da queste cosiddette sette spirituali che esistono nel mondo odierno. Quando un Santo viene nel mondo, opera solo per le cose interiori e non si preoccupa delle cose esterne. Sapete che se una società vuole vendere le proprie merci, avrà un agente o un rappresentante che lavora nella compagnia. Nello stesso modo, un vero Santo lavora per Dio. È come un agente di Dio e ci ricorda della missione per la quale siamo venuti nel mondo: tornare a Dio. Quando un vero Santo s'incarna, ci dà sempre le cose interiori e parla sempre di cose interiori. Non lavora per le cose esterne; il suo unico scopo è di riportarci a Dio. Dunque, quando viene un tale Santo – a differenza delle persone di quelle sette – pratica la meditazione e consiglia soltanto le persone che vengono da lui. Non lavora oppure non si fa aiutare da un determinato partito politico perché il suo partito è Dio e, di fatto, Dio stesso lavora per lui. Tua madre può parlare con le persone riguardo al Sentiero e spiegare come distinguere chi è vero da chi è falso.

I Santi vengono nel mondo nel volere di Dio, sono mandati da Dio e non commettono mai suicidio né permettono mai a nessun altro di commettere suicidio. Sanno che il suicidio è il peccato più grande perché è assolutamente contrario alla natura e al volere di Dio. Ecco perché i veri Santi sottolineano la vita, non ammettono il suicidio. Non vogliono che lasciamo questo mondo a meno che sia nella volontà di Dio. Anche il Maestro Sawan Singh diceva che commettere suicidio è un gravissimo peccato ed è imperdonabile.

Domanda: Quale tipo di protezione può dare il Maestro al parente di un iniziato che commette suicidio?

Il Maestro: Il Maestro Sawan Singh Ji diceva che anche gli animali dei satsanghi sono sotto la protezione del Maestro. Se i familiari dei satsanghi hanno

fede nel Maestro o se hanno partecipato al Satsang o se hanno sentito parlare del Maestro, sono sempre protetti.

Domanda: Puoi dirci che cos'è l'anello d'oro che porti al dito?

Il Maestro: (Sant Ji ride di nuovo di soppiatto) Fu l'amore che mi diede il Maestro.

Domanda: Sant Ji ha un amante come il Maestro Kirpal?

Il Maestro: Solo il tempo dirà chi è l'amante poiché i Santi non dicono mai a nessuno chi è il vero amante, il quale rimarrà sempre nascosto ed uscirà solo al momento appropriato.

Infatti voi sapete che se il Maestro dice che una tale persona è il suo amante, allora la gente lo seguirà e cercherà di toccargli i piedi. Lo elogerà e farà altre cose simili: in quel modo lo deruberà. Il Maestro non dirà mai nulla riguardo a lui per proteggerlo.

Anziché fare questa domanda, meditate ed entrate nell'intimo, così potrete sapere fino a quale piano siete giunti e chi è più evoluto di voi, potrete vedere chi è l'amante e qual è la sua posizione.

Le esperienze interiori sono sempre vere. Se un satsanghi va interiormente, può vedere la posizione di tutti i satsanghi che fanno altrettanto. Ma non dirà mai che va nell'intimo e che ha visto una tale persona o che quest'altra persona è vincolata in quel piano o cose simili. Rimane in silenzio e non rivela a nessuno le proprie esperienze. In ogni caso è consapevole della posizione di tutti i satsanghi che vanno interiormente.

Domanda: Ho una domanda riguardo alla lettura dei libri scritti da alcuni discepoli (per esempio il libro *The Pilgrimage of James*), in cui parlano delle loro esperienze interiori, come i viaggi attraverso i mondi astrali e causali e le esperienze con il Maestro interiore. Va bene leggere quei libri o sono tutti pieni di falsità e sciocchezze?

Il Maestro: Vanno letti se le esperienze interiori vengono rivelate solo per ispirare gli altri. Se una persona scrive un libro riguardo a esperienze interiori, ai piani astrali e cose simili, eppure critica ancora gli altri e fa cose contrarie al Sentiero, dovremmo considerare che tale persona non va interiormente. Infatti se la persona va nell'intimo, rivela solo quel che le è stato ordinato e solo quello per cui ha avuto l'approvazione del Maestro; lo farà solo per il bene degli altri. Ma se qualcuno scrive le esperienze per essere lodato dagli altri, sappiate che non entra interiormente. Di fatto, quando una persona entra nell'intimo e trascende la coscienza fisica, non rimane desiderosa di alcuna lode esteriore, non fa nulla per la fama e la notorietà. Farà questo solo per il bene degli altri.

Se un amato che medita e ha buone esperienze, le riferisce, allora va bene leggerle.

Bhai Nand Lal, un devoto di Guru Gobind Singh, scrisse delle proprie esperienze interiori attraverso le quali esaltò il suo Maestro, Guru Gobind Singh.



“Il vero discepolo”

*Venite, amici!
Andiamo a vedere il campo di battaglia
dove gli amanti salgono sulla croce
Sono felici di salire sulla croce e
non temono la morte*

Nello stesso modo, il Maestro Kirpal scrisse il libro *Gurmant Siddant* quando il Maestro Sawan Singh era ancora nel corpo e annotò tutto quello che aveva sperimentato nell'intimo. Altri amati che meditano veramente e hanno esperienze interiori, le hanno riportate per iscritto nei libri. Pertanto, se troviamo un libro con queste esperienze, dovremmo sicuramente trarne giovamento poiché ci ispira a entrare nell'intimo e ad avere quelle stesse esperienze.

Ma solamente leggere non sarà di alcun aiuto; leggere non è sufficiente, dovete anche meditare.

Domanda: Ho una domanda riguardo ai sogni. Più volte nel corso dell'anno ho avuto sogni dove ripetevo costantemente il Simran e mi trovavo a passare da uno stadio all'altro. Sebbene abbia esperienze mondane in questi sogni, mi sveglio piuttosto eccitata, molto felice e ne parlo con mio marito o con altri. Mi chiedevo se è giusto riferire quello che ho sperimentato durante i sogni.

Il Maestro: Di sicuro un satsanghi non dovrebbe rivelare le esperienze. Non dovrete dire agli altri le esperienze avute nei sogni; parlatene solo con il Maestro.

Il Maestro Sawan Singh diceva che non dovrete mai dire le esperienze agli altri perché avranno molti pensieri sul vostro conto. Alcuni proveranno gelosia per tutto il vostro progresso. Alcuni avranno pensieri negativi, altri avranno pensieri positivi. I pensieri sono molto potenti e agiscono sempre, dunque è meglio rimanere in silenzio e non riferire nulla agli altri. Alcuni incominceranno perfino a elogiare e a rispettarvi quando dite loro le vostre esperienze e anche in quel modo subite una perdita. Quando siete elogiati e quando la gente incomincia a procurarvi fama e rinomanza, anche loro ottengono qualcosa dalla vostra meditazione e voi subite una perdita. Dunque è meglio semplicemente rimanere in silenzio.

Domanda: Maestro, quali sono le conseguenze del suicidio, in particolar modo per i non iniziati?

Il Maestro: C'è un detto in Rajasthan secondo il quale coloro che commettono suicidio, sono i peccatori più grandi. Sapete che Dio ci ha concesso un numero limitato di respiri che dobbiamo fare sia che sopraggiunga il dolore o la gioia. Se non lo facciamo, potete notare come stiamo andando contro il volere di Dio.

Non è bene commettere suicidio né per un satsanghi né per un non satsanghi. Sapete che la legge vale per tutti, che si tratti di un principe, di un re o di un uomo ordinario; tutti devono rispettarla. Anche la persona che ha fatto la legge, viene punita se la trasgredisce. Per questo Dio ha fatto certe leggi e se le trasgredirete, otterrete di sicuro la punizione.

La gente non dovrebbe nemmeno pensare al suicidio.

Soltanto le persone deboli di cuore pensano al suicidio. Le persone pensano al suicidio perché sono molto confuse nel mondo e le loro menti rimangono perplesse. Ma non capiscono che anche dopo aver posto fine alla propria vita, non porranno fine a tutti i problemi che hanno.

Domanda: Tre o quattro settimane prima di venire qua, mia madre mi ha chiesto di mostrarle come meditare. Era stata da un medico, il quale le aveva consigliato un centro di meditazione dove avrebbe potuto apprendere una tecnica per meditare. Così ha pensato di chiedere prima a me dato che medito e voleva che le mostrassi come meditare. Sapevo che il Maestro diceva di non mostrare a nessuno come meditare, quindi le ho spiegato qualcosa in fretta

perché non ero del tutto sicuro sul da farsi. Che cosa dovrei fare in futuro se me lo chiedesse di nuovo?

Il Maestro: Non dovrete dire ai non satsanghi come meditare o come sedere per la pratica. Date loro i libri del sentiero e tutte le informazioni fondamentali così che con la lettura possano conoscere il sentiero e prepararsi per ricevere l'iniziazione. È meglio semplicemente dar loro i libri che parlare.

Domanda: Ho una domanda riguardo al respiro. Hai detto che la nostra vita è calcolata in base ai respiri che facciamo. Quando ci alleniamo, respiriamo molto più velocemente. Questo significa che in qualche modo accorciamo la vita?

Il Maestro: Questo è quello che gli intellettuali hanno calcolato, che quando ci alleniamo, facciamo un determinato numero di respiri e quando camminiamo normalmente, respiriamo un numero di volte al secondo; è vero in base a questo. Ma senza dubbio, l'esercizio fisico è positivo per il corpo.

Domanda: Abbiamo sentito che ti sei ammalato quest'anno e siamo preoccupati per la tua salute. Come stai fisicamente?

Il Maestro: Ora la mia salute è assolutamente a posto. Quest'anno è stato molto secco in India. Non c'è stata molta pioggia e ha fatto caldissimo d'estate. Ero a Delhi il ventuno e il ventidue giugno e quei due giorni sono stati i più caldi in India, molte persone sono perfino morte in Rajasthan e in Punjab a causa del caldo estremo. Sul tragitto di ritorno a Delhi anch'io sono rimasto intrappolato in quel caldo e mi sono ammalato. Ma da quando è giunto l'inverno, la mia salute è migliorata e ora sto bene.

Avendo trascorso la maggior parte della mia vita a meditare seduto al chiuso o sottoterra, quando esco, è naturale ammalarmi poiché il mio corpo non è abituato a questi cambiamenti di temperatura. Nel 1976 quando stavo per andare in America, passai da Delhi e quella era la prima volta che uscivo: mi ammalai a causa del caldo e del cambiamento di temperatura. E anche quest'anno il mio corpo non è riuscito a sopportare il calore e si è ammalato. Ho trascorso la maggior parte della mia vita seduto al chiuso o sottoterra a meditare. Non mi annoio né mi stanco quando siedo in una stanza. Mi piace sempre sedere in una stanza e meditare.

Solo l'amore degli amati mi ha portato fuori e mi sta tenendo fuori. Altrimenti, sapete, quando Russell Perkins venne qua la prima volta, giovedì a meditare nella mia stanza e non volevo uscire. Ma sono dovuto uscire per l'amore degli amati.

Prima di allora non avrei mai pensato che sarei uscito da questa stanza e che sarei andato a visitare tante persone. Trascorrevo tutto il tempo seduto al chiuso e solo dopo molte richieste ho acconsentito di incontrare gli amati un'ora al giorno dalle otto alle nove di sera. In caso contrario trascorrevo tutto il tempo nella stanza. Ora la mia salute è del tutto ristabilita e sono molto grato a tutti voi che siete preoccupati per la mia salute e che mi fate buoni auguri.

Domanda: Pensi di venire in Nord America questa primavera o estate?

Il Maestro. Sono un uomo agli ordini di Kirpal; se mi ordinerà e mi darà l'opportunità di venire a servirvi, lo farò di sicuro poiché sono ai suoi ordini.

Domanda: Sono iniziato dal Maestro Kirpal. Posso pregare te se mi sento incline a farlo?

Il Maestro. (Sant Ji ride di soppiatto) Dovresti pregare il Maestro; anch'io ti sto portando dal Maestro.

Kabir Sahib disse che il Maestro vi dirà di andare nella compagnia del Sadhu e il Sadhu vi dirà di praticare la devozione del Maestro. Obbedendo ad ambedue, potete raggiungere il piano irraggiungibile.

Sono venuto qua per unire tutti voi con Kirpal. Coloro che sono iniziati dal Maestro, dovrebbero sempre ricordarlo e dovrebbero sempre ricordare la sua forma. Non dovrebbero cambiare la loro rimembranza.

Domanda: È difficile per me ricordare il Maestro Kirpal. Ci sono foto del Maestro, ma non assomiglia mai a come l'ho visto.

Il Maestro: In ogni caso dovresti ricordare la forma del Maestro Kirpal.

La luce si è immersa nella luce
Dilerjit Oberoi

Il signor Awtar Singh Oberoi ha lasciato il mondo fisico il 29 agosto 2003, ma molti di noi sono consapevoli di quell'incidente nel 1982 (n.d.t. una volta quando il signor Oberoi era all'ashram del 16 PS, si ammalò gravemente e si indebolì molto; diventò pallido e parve che stesse per morire. Sant Ji gli pose la mano sul petto e si riprese rapidamente) quando probabilmente ottenne una seconda vita, e sentono come se lui sia morto molto tempo fa e sia stato presente nel mondo solo come un'estensione di Sant Ajaib Singh per dire e fare cose in sua vece.

Il signor Oberoi nacque in una famiglia di satsanghi nell'anno 1925. Sua madre proveniva dallo stesso villaggio di Sant Kirpal Singh Ji, lo trattava come fosse suo fratello. Nell'anno 1935 all'età di dieci anni fu iniziato da Baba Sawan Singh Ji. Ad ogni modo trascorse più tempo ed imparò di più da Sant Kirpal Singh Ji mentre viveva a Lahore, poiché Baba Sawan Singh aveva detto agli amati di Lahore di pensare a Kirpal Singh Ji proprio come a lui stesso. Da adulto ottenne il primo lavoro nello stesso ufficio di Sant Kirpal Singh Ji. Ogni giorno al mattino andava alla casa del grande Maestro e si recavano insieme in ufficio in bicicletta. La sera rientravano a casa insieme.

Il signor Oberoi aveva una fonte inesauribile di avvenimenti e di storie tratte dall'associazione con Sant Kirpal Singh. Per qualche tempo andò a lavorare fuori Delhi e in altre parti dell'India. Tornò a Delhi nel 1966 e iniziò a frequentare ogni giorno il Sawan Ashram di Sant Kirpal Singh Ji prima e dopo il lavoro. Ad ogni Satsang lo si poteva notare in piedi dietro il Maestro pronto a intervenire in qualunque momento.

Dopo la dipartita fisica di Sant Kirpal Singh Ji nel 1974 il signor Oberoi dovette superare momenti molto difficili socialmente, ma nel 1976 fu abbastanza fortunato da incontrare Sant Ajaib Singh Ji e continuò a servire il nuovo Maestro con la stessa devozione come aveva fatto con Sant Kirpal Singh. Dopo essere andato in pensione nel 1982, gli furono offerti altri lavori assai remunerativi. Ad ogni modo, rendendosi conto che avrebbe ottenuto molta più soddisfazione con il seva del Maestro, decise di rinunciare a quelle offerte. Visitava frequentemente l'ashram di Sant Ajaib Singh in Rajasthan e lo accompagnava nei programmi di Satsang.

Dopo che Sant Ajaib Singh lasciò il piano fisico nel 1997, incominciò un'altra infaticabile ricerca del nuovo Maestro insieme con altri amati. Dopo cinque anni di sforzi, benedetto dalla grazia del Maestro, scoprì Sant Sadhu Ram Ji, i cui modi meravigliosi e semplici di interagire con tutti gli amati del sangat sono affettuosi.

Coloro di noi che hanno trascorso tutta la vita cercando di fare una parte di quello che il Maestro ci ha detto, ammirano tantissimo il signor Oberoi per aver seguito la Sant Mat e per aver ispirato gli altri a fare lo stesso. Forse la cosa più rimarchevole fu che non tenne mai per sé la propria intensità e passione; sprigionava energia in differenti modi e le persone intorno a lui ne erano contagiate. Anche quando invecchiò, mantenne la stessa energia come molti di noi più giovani hanno testimoniato.



il signor Oberoi è alle spalle del Maestro a destra, a Bologna

Ebbe l'eccezionale privilegio di servire quattro perfetti Maestri durante la vita. Naturalmente questo significa che dovette superare dei periodi estremamente difficoltosi e di prova che hanno causato, tra le altre cose, l'interruzione di contatti con molti amati ogni volta che un perfetto Maestro lasciava questo piano. Sant Ajaib Singh Ji soleva dire che un perfetto Maestro è come un vasaio, che sostiene dall'interno il vaso di terra con una mano mentre con l'altra cerca di modellarlo all'esterno. Similmente, il Maestro può mettere alla prova esteriormente il discepolo, tuttavia lo sostiene sempre nell'intimo permettendogli di superare le difficoltà e di modellarsi secondo i suoi intendimenti. Questa mano interiore dev'essere stata eccezionalmente forte nel caso del signor Oberoi, giacché tutte le difficoltà che ha affrontato nella vita, non facevano altro che rafforzarlo e renderlo più devoto di prima.

Noi tutti abbiamo numerosi ricordi di lui: quando camminava insieme a Baba Ji o quando si rendeva utile in differenti modi durante i programmi, quando parlava con enfasi alle persone alle quali noi non saremmo stati capaci di offrire spiegazioni, quando si prendeva cura degli amati nel suo inconfondibile modo. Da quando ci ha lasciato, questi ricordi ci rammentano il suo affetto per noi e ci appesantiscono il cuore, tuttavia nello stesso istante ci viene ricordato che ora è con Sawan in un luogo dove esistono pace eterna e felicità durevole. Non avrebbe voluto che piangessimo per lui, giacché non c'è alcun motivo di far questo. Se veramente vogliamo averne a cuore la memoria, dovremmo partecipare al Satsang, meditare con entusiasmo ed incoraggiare gli altri attorno a noi a fare lo stesso.

* Dilerjit Oberoi è il nipote del defunto signor Awtar Singh Oberoi

La gloria del Satsang *Sadhu Ram Ji*

Subachoque, Colombia, 21 luglio 2003

Mi inchino milioni di volte ai piedi di loto di Sawan Singh Maharaj, Kirpal Singh Maharaj e del Satguru Ajaib Singh Ji.

*Si dice che nella gloria del Satsang la vera Luce sia unica.
La regina Tara soleva ascoltare il Satsang e
il re le prese un sandalo per dimostrarlo.
Su richiesta del fedele sangat devoto, il Maestro creò una scarpa
che pareva esattamente come quella vecchia mancante.*

Il Satguru Ajaib ha scritto questo bhajan in cui si dice che nella gloria del Satsang la vera luce sia unica. Il Signore è il potere insito nel mondo. In un altro bhajan ha scritto: “Nell’intimo la luce risplende, ma la mente vaga all’esterno. La luce sta scintillando nel loto dei mille petali ove riecheggia il suono della campana e della conchiglia”.

Guru Arjan Dev scrive che tutto ciò che vediamo all’esterno, è la creazione di Kal. Non si contempla il Signore Onnipotente con gli occhi esteriori. Nel Gurbani è scritto: “Lui ci fa vedere la casa dentro il corpo. L’hanno rivelata i cinque *Shabd*”. Lo *Shabd* interiore è creato dal Guru. Lui lo ascolta all’interno del corpo umano. Il Guru diffonde il messaggio di quello *Shabd* dicendoci che continuiamo a respirare solo finché quello *Shabd* risiede nel corpo. “Nell’intimo ci sono la luce e il suono incessante. Ascoltandolo ci uniamo con il vero Signore”.

Quando il Satguru concede il dono dell’iniziazione al Naam, sistema tutti i tre tipi di karma - *sanchit*, *pralabdh* e *kriyaman*.

Abbiamo ottenuto questo corpo in base ai karma *pralabdh*. Se avessimo avuto solo buoni karma, saremmo andati nei paradisi. Dunque sono stati combinati alcuni karma negativi e positivi, e come risultato abbiamo ottenuto questo corpo. Raccogliamo il frutto dei karma ottenendo questa nascita umana.

Il karma *kriyaman* è il karma che facciamo ora con ogni respiro. Quando il Guru concede il dono del Naam, vengono ultimati anche i *kriyaman* karma che abbiamo creato in questa vita fino a quel momento. Guru Arjan Dev ha scritto: “O Signore, andrò ovunque mi manderai. Mangerò quel che mi darai. Sono un pupazzo e hai la corda nelle tue mani. O donatore, non ho bisogno di nessuno eccetto te”.

Il *sanchit* karma proviene dalle numerose nascite del passato; ci siamo addossati un cumulo di karma. Proprio come un contadino ha un raccolto ogni anno e lo vende al mercato attraverso un commerciante. Per il grano, i cereali o il cotone ricava del denaro, che il commerciante tiene sul suo conto. Quando ha bisogno di soldi, li preleva dal conto presso il commerciante. Nello stesso modo continua a funzionare il nostro *sanchit* karma, il deposito di numerose nascite.

Quando il Guru concede il dono dell'iniziazione al Naam, si assume questi tre account karmici - il *pralabdh*, il *keriyaman* e il *sanchit*. Di solito non tocca il *pralabdh*, riguardo al *sanchit* dice ai discepoli che non dovranno assumerseli; dovranno lasciarli al Guru. Il Guru è l'artefice. Qualunque cosa stia facendo il Guru, è Dio Onnipotente, è il Signore eterno a farla. Per quanto riguarda la mente, il discepolo dovrebbe offrirla al Guru così come il corpo.

Quando otteniamo il Naam, dovremmo anche meditare poiché abbiamo ricevuto un tale dono. Kabir Sahib ha scritto: "Dovremmo ripetere il nome di Dio mentre svolgiamo il lavoro mondano".

C'è una storia sul conto di alcuni contadini. Tre di loro si radunarono per fare insieme qualche lavoro e arrivò il tempo della semina del grano. L'uomo che proveniva dalle regioni orientali, disse: "Seminerò il *gebun*". Il secondo che veniva dalle regioni occidentali, disse: "Io seminerò il *kanak*" e il terzo disse: "Seminerò il *gandam*". Nessuno di loro conosceva le parole che usavano gli altri e dunque non si capirono, incominciarono a litigare. Poi un uomo, consapevole del fatto che tutte queste parole avevano lo stesso significato, esclamò: "Portate tutti i vostri semi e sistemerò questa disputa". Portarono i semi e scoprirono che tutti e tre avevano portato i semi del grano.

Nello stesso modo, una religione usa certi termini e un'altra ne utilizza altri. Combattiamo sui termini che usiamo, ma il punto di tutte le religioni è di fare il Simran e di meditare sul Naam.

Guru Nanak Dev Ji ha scritto che è un perfetto Maestro colui che vi porta oltre l'oceano della vita e vi fa incontrare il Signore. Una storia narra di quattro devoti di Dio. Un devoto disse: "Facciamo qualche buona azione". C'era una prigionia in una zona dove non c'era acqua o irrigazione. Allora un devoto fece dei preparativi per la comodità di quei prigionieri e andò a portare acqua e ghiaccio. Poi arrivò il secondo devoto e, dato che i prigionieri non avevano grano, portò sacchi di grano. Il terzo devoto venne e vide che i loro vestiti erano fatti di un tessuto grezzo; diede loro dei vestiti comodi. Ma in questo modo i prigionieri rimanevano comunque prigionieri. Quando venne il quarto devoto, lui aveva il Naam. Diede loro la chiave del Naam e disse: "Venite, tornate alla vostra vera casa, Sach Khand".

*Udendo il Satsang, Sena - il barbiere -
ottenne la liberazione.*

*Non ebbe timore di andare alla corte del re
poiché il Maestro aveva fatto il suo lavoro.
Lo protesse personalmente.*

Sena Bhagat era un amante del Signore. Una volta il Guru venne a casa sua e tenne un programma di Satsang. Sena Bhagat era un servo del re, uno dei suoi barbieri. Facevano a turno per servire il re. Il giorno in cui si doveva tenere il Satsang a casa di Sena, era il suo turno di andare dal re. Allora la moglie e la famiglia gli dissero: “Non andare oggi, alzati domani mattina e vai”. Ma lui disse: “No, oggi è il mio turno; se non vado, il re può esiliarmi dalla città”. Ma la sera durante il Satsang Sena decise di non andare dal re, lo fece il mattino dopo. Prima di andare, disse al sangat: “Arrivederci, non so quale punizione mi infliggerà il re”. Una volta arrivato dal re, questi affermò: ”Sena Ji, sei stato qui ieri notte a fare il tuo lavoro. Ora va’ a casa a riposare, l’ultima notte hai lavorato molto; ero malato e mi hai liberato da tutti i dolori”. Allora Sena Ji capì che era stato il Guru ad andare dal re la notte prima in sua vece. Partecipò al Satsang e il Guru era preoccupato per lui, pensò: “Devo fare il lavoro del mio discepolo”. È il Guru che fa il lavoro dei discepoli.

*Egli iniziò la tradizione del Satsang
ed elargì la pioggia di nettare.
Stabilì il commercio delle anime diventando
lui stesso l’agente.*

Adesso dice che il Signore ha iniziato il Satsang dei Santi. Ha elargito la pioggia di nettare. Il Satsang appartiene al Signore, a Colui che ha dato origine all’intera creazione. Lui ha iniziato questo giusto sentiero. Colui che ha iniziato questo sentiero, è dentro gli esseri umani. Nella storia si dice che il padre di Namdev solesse pregare gli idoli. Pregava gli idoli fatti di legno, di gomma e di altri materiali. Così un giorno il padre di Namdev uscì per andare da qualche parte. Namdev Ji pensò: “Mio padre è uscito, servirò il cibo agli idoli oggi e vedrò che cosa accade”. Quando preparò il parshad e cercò di metterlo nella bocca degli idoli, nessuno degli idoli lo mangiò. Allora Namdev disse: “Questi idoli non mangiano”. Che cosa fece? Prese un martello e distrusse tutti gli idoli eccetto quello più grande. Sistemò quel grande idolo e mise a fianco il martello. Quando il padre arrivò a casa, Namdev inventò una storia. Disse al padre: “Padre, oggi il re degli idoli ha iniziato una battaglia, tutti gli idoli hanno combattuto tra di loro e si sono distrutti. È sopravvissuto solo il re. Va’ a vedere; è lì in piedi”. Il padre andò a vedere e disse: “Questi idoli non combattono tra di loro. Che cosa è accaduto?”. Namdev Ji disse: “Se questi idoli non riescono nemmeno a parlare tra di loro, che cosa possono fare per gli esseri umani? Come



Satsang al Palariale, agosto 2003

possono essere d'aiuto per l'uomo?". Gli idoli non possono darci nulla. Kabir Sahib ha scritto: "Getta via il rosario di legno e fai girare il rosario della mente". I rosari sono fatti di legno o di altro materiale, ma noi dobbiamo far girare il rosario della mente. Miei cari, il male è nella mente. Usando i rosari di legno, la mente non tralascia gli atti negativi. Per abbandonare gli atti negativi, dobbiamo ripetere il *bani* con la mente: a quel punto la mente, così come la lingua, si purificherà, diventerà pulita.

Il male è nella mente. Questo corpo è come una casa in affitto, l'abbiamo per cinquanta o cent'anni. Il Satguru Ajaib ha detto che il Simran è il cibo dell'anima. Quando ripetiamo il Simran, l'anima diventa forte, si fortifica. Se siamo coinvolti nelle cose esteriori materiali, la mente rimane contaminata e si rafforza.

Kabir Sahib ha scritto: "Il Signore risiede in un luogo elevato e vigila ognuno. Ci ricompensa in base a quel che facciamo".

*I giochi di Sawan, l'Imperatore, sono unici.
Liberò i peccatori e i criminali.
Aiutò Ajaib a finire il lavoro diventando
il giardiniere del sangat.*

L'importanza della tenuta del diario

Sant Kirpal Singh Ji

dal libro "Gli insegnamenti di Kirpal Singh"

Se imparassimo a obbedire e a tenere il diario, diverremmo dèi e dèe. Può darsi che uno conosca la propria condizione: legge, pensa, partecipa al Satsang, prende decisioni tuttavia cade ripetutamente nelle vecchie abitudini. Ecco perché ho consigliato la tenuta giornaliera di un diario spirituale; è un metodo di introspezione introdotto dopo una profondissima riflessione sul soggetto. Se solo riuscite a tenerlo... speditemelo perfino in bianco! Per quanti mesi andrete avanti? Il beneficio che ne ottenete è un innalzamento morale, per dare una spiegazione molto persuasiva.

Col tempo i metodi cambiano: nei tempi antichi lavavano i vestiti percuotendoli contro le rocce e oggi giorno siamo arrivati alla pulitura a secco, senza l'uso d'acqua. I Maestri hanno adoperato molti sistemi nel corso delle età, cercando di infondere negli uomini una consapevolezza del loro modo di vita. Chi non segue correttamente questa Scienza, non tiene mai i diari.

I diari spirituali sono stati prescritti dopo un'attenta riflessione e con un profondo proposito. Bisogna mantenere l'introspezione giornaliera e grazie ad essa sarete in grado di vedere da voi stessi fino a che punto vi allontanate dall'influsso dei sensi. Con la misericordia del Satguru si ottiene una lieve connessione col Principio di Luce e di Suono, ma se la vita non è mantenuta pura e casta, la cortina delle tenebre eclissa nuovamente la luce. Dovete essere regolari in meditazione per mantenere la luce; la tenuta dei diari racchiude ragioni importanti. Il diario mira ad essere un fattore personale d'informazione per il Maestro ed un utile, dolce promemoria per l'iniziato affinché non devii dal giusto Sentiero. Serve altresì per farlo progredire migliorando giorno dopo giorno; se non sussiste alcun miglioramento, giova a soppesare e a riflettere sulle cause: è utilissimo! Gli iniziati ricevono i diari introspettivi e devono mantenerli con regolarità e meticolosità. In questo modo, almeno ricorderanno le ingiunzioni del Maestro durante il giorno. Se non compilano i diari, dimenticano semplicemente di agire in base ai vari suggerimenti... dunque questo è un vantaggio della tenuta del diario.

I diari mostrano quanto tempo dedicate e in quanti luoghi il cuore è attaccato alle cose esterne in una forma o nell'altra. La devozione richiede purezza di cuore, la quale a sua volta comporta che nessun altro pensiero colpisca il vostro cuore ad eccezione di Colui che amate. Se il cuore non serba nessun pensiero per altri ed è libero da attaccamenti, allora è presente Dio. La devozione ha inizio allorché distaccate il cuore dal mondo esterno e lo consacrate a Dio o a Dio

nell'uomo; si sviluppa questo venendo in contatto con Lui. L'ABC comincia con la regolarità della devozione alle pratiche spirituali. Pertanto chi non tiene i diari, deve farlo, sottolineo questo punto ripetutamente: coloro che non tengono i diari, mancheranno costantemente. A tempo debito, il loro cuore si attaccherà al mondo; in apparenza possono sembrare molto devoti, in realtà sono devoti al mondo. Chi non compila il diario, perde terreno prezioso per rendere continuo il progresso spirituale. A lungo andare, sospende le pratiche spirituali e di conseguenza osserva sempre meno le virtù sottolineate nel diario. Se qualche diletto desidera tenere il diario per l'introspezione (prima dell'iniziazione), alla fine beneficerà del Sacro Sentiero.

Come fare il tuo diario

Quando alla fine della giornata rammentate le mancanze in pensieri, parole e atti, in quale direzione si dirige la vostra mente? Naturalmente andrà a Colui che vi ha chiesto di tenere il diario: tenere il diario significa anche rimembranza del Maestro, gli state dicendo qualcosa. Se voi lo ricordate, allora Egli si ricorda di voi e col tempo, ovunque vi troviate, sviluppate la ricettività senza la quale non è possibile alcun vero progresso spirituale. La tenuta giornaliera del diario con piena attenzione e con un vero desiderio di liberarsi dalle mancanze annotate, contribuisce di gran lunga a sviluppare questa ricettività.

Nella religione cristiana mi risulta che confessino le proprie mancanze davanti a un prete. Vanno una volta il mese o settimanalmente, ma di solito non più di una volta la settimana. Se tenete i diari, vi confessate ogni giorno. Prendete nota delle vostre confessioni nelle varie colonne con onestà e franchezza, al fine di sapere dove vi trovate e di scoprire i rimedi adatti. Il modo migliore e più facile per curare i vostri mali è anelare di liberarsene e, come detto sopra, nutrire una dolce rimembranza del Maestro nel momento in cui compilate il diario. Un'ultima cosa altrettanto importante come la precedente, si dovrebbe impedire che la tenuta del diario ristagni in una mera registrazione di mancanze, che se fatta con poca o nessuna attenzione tende a divenire meccanica. Il vero proposito dell'annotare queste mancanze è di rendervi coscienti della loro esistenza per poi eliminarle. A tal fine non è sufficiente tagliar via uno o due rami, dovete sradicare la causa. Una volta coscienti di una mancanza, dovrete riuscire a risalire a una certa situazione e questa situazione vi aiuterà a identificare la causa della debolezza in voi che deve essere eliminata. Poco per volta la causa stessa dell'omissione scomparirà per conto suo.

Ebbene, per quanto riguarda le inosservanze o le deviazioni dalla giusta via, come voi le chiamate: la mente, sapete, opera in modi sottili, troppo sottili per essere percepiti da un uomo ordinario e poi smascherati giustamente e in tempo

prima di compiere il danno. Tutte le parole come pure le azioni procedono dall'abbondanza del cuore. Dunque dobbiamo essere mentalmente vigili riguardo alle forme pensiero per riuscire ad attenuarle col tempo e poi ad evitarle mediante il processo di concentrazione, dimenticando tutto riguardo alla mente e agli stati mentali, incluso anche la sua pura essenza che avviluppa l'anima come una ragnatela. La memoria delle esperienze nel lontano passato e nella vita presente ci sta alle calcagna costantemente, irresistibilmente e poiché non abbiamo ancora imparato a tenerci in disparte e al di sopra di esse, incorriamo nostro malgrado nelle inosservanze. Il processo di enumerazione è solo il primo passo per essere a conoscenza delle nostre azioni, può darsi che ce le lasciamo sfuggire nella nostra farisaica sicurezza personale. Bisogna sorvegliare i pensieri che precedono le azioni. È un processo lento, ma regolare di graduale perfezionamento per cui è necessario uno sforzo completo. Una vita ben disciplinata e spiritualmente regolata è più che essenziale.

Il Signore non è un bambino innocente che crede a qualsiasi cosa vogliate; vede la vera condizione della vostra vita, interiormente ed esteriormente.

La consapevolezza personale delle trasgressioni ai sacri comandamenti e la confessione immediata col pentimento interiore sono tutti strumenti utili alla crescita interiore e alla ricettività. Ad ogni modo, rammentare, contare e annotare sul diario queste mancanze al termine della giornata è di beneficio quando ci pentiamo di queste azioni e ci sentiamo ispirati a lavorare per il miglioramento.

L'orgoglio e l'ego non ci permettono di progredire; quando commettiamo errori, non li ammettiamo.

Il diario è diviso in sette categorie. Le prime sei riguardano le inosservanze delle virtù indicate nell'intestazione di queste categorie, mentre la numero sette è una registrazione del tempo trascorso nelle pratiche spirituali. Nelle prime sei caselle dovete trascrivere il numero di volte nelle quali non riuscite a osservare le virtù indicate in pensieri, parole e atti. Per esempio, se venite meno nella "non violenza" in pensieri, parole e atti quattro volte in un giorno, dovete scrivere questo numero nella colonna prevista sotto il giorno in cui sono avvenute le mancanze.

Non è necessario scrivere una confessione al Maestro ogniqualvolta commettete un misfatto. Il Potere del Maestro è del tutto cosciente delle mancanze dei suoi discepoli e desidera solo che ne divengano consapevoli e non le ripetano. Fate che le vostre confessioni siano registrate con onestà e franchezza nelle varie colonne sul diario introspettivo: questo è il principio sublime che regola l'uso corretto del diario.

Se tutti gli iniziati facessero uno studio opportuno delle lettere circolari e partecipassero anche al Satsang, non avrebbero bisogno di scrivere al Maestro per qualche domanda o problema, la cui soluzione è già a portata di mano. Tutti gli iniziati dovrebbero capire che scrivermi per qualche problema o domanda



ritarda soltanto la risposta, che altrimenti può essere a loro conoscenza in un breve periodo di tempo seguendo il consiglio dato sopra. Nella circolare del 13 giugno (1969) ho consigliato gli iniziati che avevano qualche problema o domanda, di sedere silenziosamente con uno stato d'animo ricettivo mettendosi in sintonia col misericordioso Potere del Maestro interiore. Allora riceveranno sicuramente la risposta e avranno piena fiducia per quanto riguarda il comportamento da adottare...



Il Simran accorda felicità
Sant Sadhu Ram Ji

28 febbraio 2003, Delhi

*Il Simran accorda felicità, col Simran ha fine la sofferenza.
Kabir dice che facendo il Simran ci immergiamo nel Signore.*

Mi inchino milioni di volte ai piedi di Sawan Singh Maharaj, Kirpal Singh Maharaj e del nostro Satguru Ajaib Singh Ji. Miei cari, il Simran ci procura felicità. La nostra mente vaga all'esterno e questo è il suo problema, la sua

malattia. A volte adora una deità, a volte adora qualche altro dio o dèa. È altresì impegnata nelle attività del mondo, non rimane calma. Dominata dalla malattia del desiderio, pensa, progetta cose e immagina un'infinita di cose. Se fa il Simran, allora i suoi problemi scompaiono, diventa calma e ottiene felicità. A volte adoriamo gli idoli, andiamo nei luoghi sacri o vediamo questo e quello. Guru Nanak ci dice che è semplicemente come versare acqua pulita nel fango.

*Che sia re o povero, il più grande è chi ripete il Simran.
Kabir dice, il più grande di tutti è chi ripete il Simran senza alcun desiderio.
Tutti gli uomini e le donne vanno all'inferno finché agiscono per qualche motivo,
Kabir dice, viene liberato solo chi pratica il Simran disinteressato.
Ognuno fa il Simran quando è infelice, nessuno lo fa quando è felice.
Se facesimo il Simran quando siamo felici, allora perché verrebbe la sofferenza?*

A volte abbiamo problemi col corpo, può darsi che abbiamo qualche tipo di malattia. Kabir Sahib ci dice che ricordiamo il Maestro, facciamo il Simran solo quando abbiamo qualche tribolazione, non quando siamo felici. Ora se non ricordiamo sempre il Maestro, come possiamo avere pace? Il Maestro ci dice sempre che dovremmo ricordarlo tutto il tempo e che non dovremmo essere coinvolti nella felicità o nell'infelicità, nelle sofferenze e nelle altre cose. Dovremmo ricordarlo sempre e allora avremo pace.

C'era una Santa musulmana di nome Rabia Basri. Una volta due persone vennero da lei e lei disse: "Ditemi qualcosa". Una di loro affermò: "Se il Signore dispensa felicità o dispiacere, dovremmo accettarli". Anche l'altra dichiarò: "Dovremmo accettare la felicità e il dispiacere". Rabia Basri rispose: "D'accordo, ditemi qualcos'altro". Allora le persone chiesero: "No, ti preghiamo, spiegaci tu qualcosa". Rabia Basri affermò: "Un devoto del Maestro non considera la felicità e il dolore come due cose diverse, per lui sono ambedue simili". Quando soffriamo, incolpiamo il Signore; troviamo manchevolezze in Dio. Amici, la mente deve raccogliere quel che ha seminato. Anche Guru Arjan Dev Ji ha scritto: "Se seminiamo il *kikar* (una specie di acacia, un albero spinoso), allora mangeremo *kikar* e se seminiamo mango, mangeremo mango". Raccoglieremo i risultati secondo i karma che abbiamo compiuto, quindi per non soffrire dovremmo compiere sempre buone azioni. Nella creazione esistono otto milioni quattrocentomila specie suddivise in quattro categorie. Ci sono serpenti, asini, gatti, alberi e altre forme ancora; sono tutte inferiori alla forma umana che è la più alta.

Una volta un uomo stava andando in pellegrinaggio ad un luogo sacro per un'azione meritoria. Qualcuno gli chiese dove stesse andando e lui rispose: "Sto facendo questo pellegrinaggio per guadagnare qualche merito". Ma l'altra persona

replicò: “Hai già il corpo umano, dovresti fare qualcosa che può essere fatto solo nel corpo umano. Dovresti fare il Simran per incontrare il Signore”.

Kabir Sahib ha scritto a proposito degli insetti che vivono sulla pianta dei ceci. Il *bhanvara* (l'ape nera) vola attorno a queste piante. Esistono diversi tipi di insetti su queste piante: alcuni si raccolgono insieme se cercate di spostarli, altri ascoltano la voce dei *bhanvara* e risalgono sulla pianta verso quel suono. Allora vengono catturati, portati nei nidi e trasformati in altri *bhanvara*. Il nostro Simran è simile. Se facciamo il Simran del Maestro, allora Egli ci rende come lui e ci unisce a lui. Il Maestro ci ispira a ripetere il Simran e ci rende come lui.

*Se non fate il Simran quando siete felici,
ma lo ricordate solo quando sopraggiunge l'infelicità,
Kabir dice, chi ascolterà la supplica di tale discepolo?
Dovremmo fare il Simran come il lussurioso
ricorda la sua innamorata,
Non la dimentica nemmeno per un istante,
la ricorda per tutte le ore del giorno e della notte.*

Nel bani Kabir ci dice che dovremmo fare sempre il Simran del Signore come il lussurioso che non dimentica mai l'oggetto del proprio desiderio. Guru Nanak dice: “Ricordalo per tutto il giorno e la notte”.

Su questo sentiero nessuna pratica esteriore ci darà risultati. Possiamo avere risultati solo sviluppando amore per il Guru e solo attraverso la ripetizione amorevole del Simran. Il nostro lavoro è di amare il Guru e di fare il Simran. Dobbiamo fare il Simran e praticare la contemplazione del Guru.

*Fa il Simran come le donne portano le brocche d'acqua sul capo,
Mentre camminano la loro attenzione non vacilla,
così dice il povero Kabir.*

Quando le donne portano le brocche d'acqua sul capo, la loro attenzione è sempre fissa su di esse. Guru Nanak ha scritto che dovremmo alzarci alle tre del mattino e ricordare il Naam del Guru. Ha aggiunto che con questo corpo umano dovremmo ricordare il Signore. Elogia il corpo umano e ci dice che non sappiamo quando lo riatterremo di nuovo. Se non pratichiamo la devozione ora, possiamo rinascere nel corpo di un animale. Dunque dovremmo ricordare il Guru con questo corpo umano.

Tutti noi ci siamo riuniti qua nella rimembranza del Maestro. Il Satguru Ajaib soleva dire: “Non voglio chiamarvi ogni mese senza alcun motivo. Vi chiamo solo perché durante questi giorni abbiate la rimembranza costante del Maestro,

diventiate risoluti sul sentiero, obbediate al Maestro interiormente e vi liberiate per sempre da questo corpo”.

Allorché farete il Simran e vi concentrerete, noterete *l'ida* e il *pingala* e in mezzo ad esse la vena del *sukhmana*. Innalzandoci sopra questa vena sottile, vedremo il sole, la luna e le stelle. Nel momento in cui trascenderemo le stelle e ci eleveremo nei reami spirituali, verremo a sapere chi è il Maestro e avremo buon esito.

Il Satguru Ajaib Singh diceva che il Maestro viene per dare, e lo farà. Ci ispira a fare il Simran, ma è nostro dovere perfezionarlo. Ci spiega che finché non facciamo il Simran con amore, non possiamo avere buon esito sul sentiero.

*Dovremmo fare il Simran come la mucca ricorda il vitello.
Kabir dice che la mucca non dimentica il vitello
nemmeno quando va nei campi a pascolare.*

Kabir Sahib dice che anche quando va al pascolo, la mucca pensa sempre al vitello. Il Satguru Ajaib ha scritto che il Guru viene alle tre, all'ora dell'ambrosia, per svegliare il discepolo. Dice al discepolo di alzarsi, di ricordare il Maestro e di incontrare il Signore.

Esistono diversi involucri sulla nostra anima. È come coprire una lampada: se accendiamo una lampada ma la copriamo, dall'esterno non possiamo vederla. Similmente, noi viviamo in questo corpo fisico ma non sappiamo nemmeno dove il Signore risieda in esso. Non possiamo vederlo perché non abbiamo modellato le nostre vite secondo l'insegnamento del Maestro e non abbiamo fatto il Simran.

Quando ci concentriamo al centro dell'occhio e troviamo il Maestro, allora ci uniamo con lo Shabd. Swami Ji ha scritto che la luce dell'anima è pari a quella di dodici soli. Se non arrivate a quel livello, rimanete nelle tenebre. In quelle tenebre non vi rendete conto che chi parlava dell'andare interiormente, lo aveva sperimentato. Vedremo che la forma radiante del Maestro risiede in Daswan Dwar, un po' sopra e dietro gli occhi. Dovremmo incontrarlo lì. Quando siamo ancora nelle tenebre, abbiamo paura, ma miei cari, in quel luogo non esiste nessuna paura perché l'anima possiede la luce di dodici soli.

*Dovremmo fare il Simran come il povero ricorda la ricchezza.
Kabir dice, non dimenticare il Simran,
ricordalo ogni istante.*

Kabir Sahib dice che se un povero si procura molto denaro, continua sempre a guardarlo e trascorre la propria esistenza in quel modo.

*Mantieni la mente fissata nel Simran,
come il daino lo fa per la musica.
Kabir Sahib dice, non dimenticarlo
anche se muori.*



gli ultimi darshan serali, Italia, agosto 2003

Kabir Sahib ci dice che quando il daino ascolta la musica, ne rimane incantato. I cacciatori suonano la musica e il daino viene e rinuncia alla propria vita.

Dovremmo abbandonare la mente e la ricchezza al Maestro e seguire le sue istruzioni, allora lo potremo incontrare. Cari amici, noi non abbandoniamo la mente al Maestro. Chi ha abbandonato la mente al Maestro, conquista la felicità.