

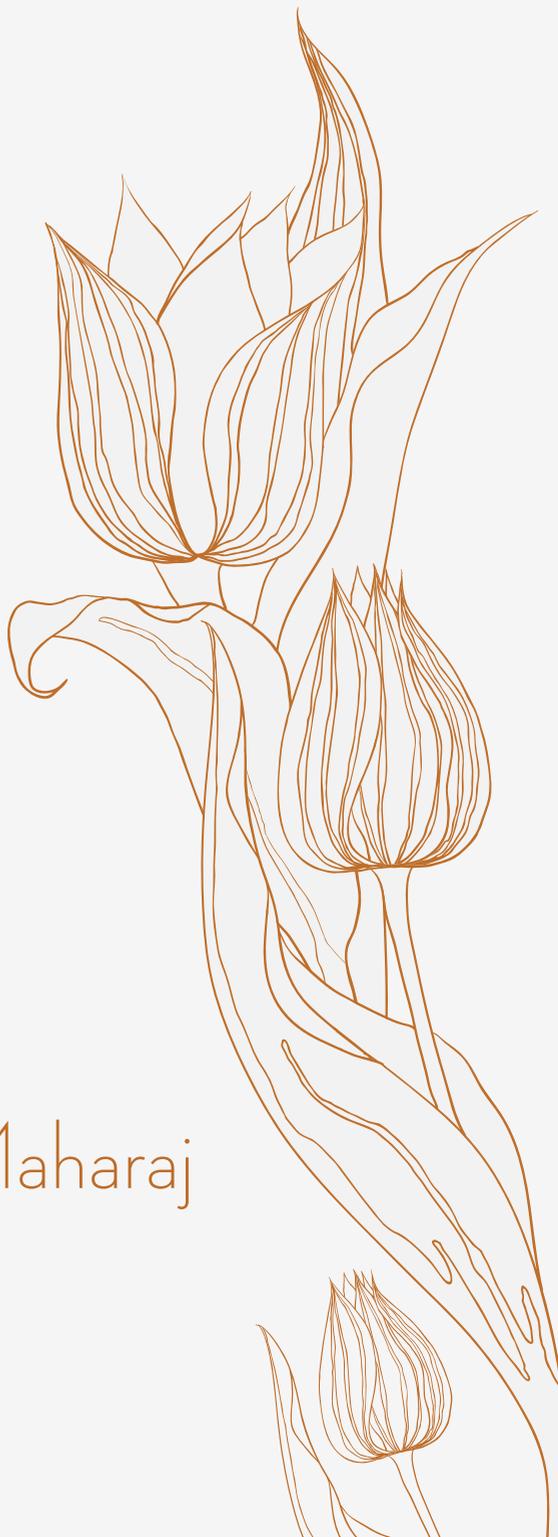
Messaggio di

Daaji

in occasione del 151° anniversario
della nascita di

Pujya Lalaji Maharaj

Febbraio 2024



Siate gioiosi

“Siate abhyasi felici e luminosi. Non dovrete solo lasciar esprimere il vostro cuore, ma anche mostrare che seguire un percorso spirituale è un’attività nobile che procura gioia, a prescindere dal fatto che la vostra vita materiale sia più o meno semplice. Se avete capito dove vi porta questa via, dovrete essere in grado di vivere ogni esperienza spiacevole senza venirne colpiti profondamente...”

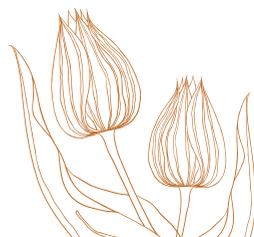
– Lalaji Maharaj, domenica 27 giugno 1999, ore 10:00

“Non pensate che l’elevazione spirituale sia sinonimo di tristezza; siamo felici, non dimenticatelo.”

– Lalaji Maharaj, lunedì 14 agosto 2000, ore 17:00

“Siate forti e felici. Sapete che ‘la gioia attrae la grazia’. Poi rimanete calmi e sorridete per l’amore per me.”

– Babuji Maharaj, domenica 14 giugno 1998, ore 11:30

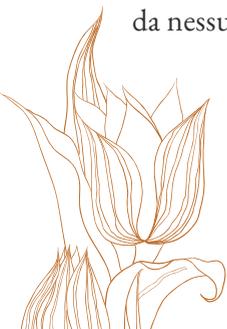


Babuji disse che l'unica cosa necessaria per praticare il Sahaj Marg è la volontà. Per me, “volontà” significa praticare con gioia. Un cuore felice e gioioso attrae la grazia in modo naturale. Al contrario, un cuore privo di volontà, appesantito da amarezza, rabbia e desideri, respinge la pioggia di grazia che discende dall'alto. I Maestri vogliono che partecipiamo con gioia alla nostra trasformazione. I principi elencati di seguito intendono proprio promuovere la gioia.

1. Rimuovete i condizionamenti che vengono dai genitori, dalla società o da voi stessi.

Il nostro stato emotivo tende a essere condizionato da ciò che ci piace o non ci piace e dai valori che ci sono stati inculcati dall'esterno, ovvero dai genitori, dalla società e dalle nostre esperienze di vita. Come può la gioia radicarsi in un cuore che è felice solo a patto che vengano soddisfatte certe condizioni?

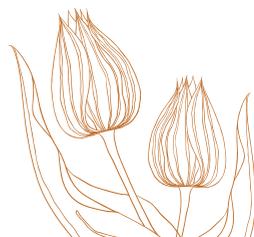
Come disse Babuji, un uomo felice è felice in ogni circostanza. La vera gioia è incondizionata e compare se non pretendiamo che vengano soddisfatte condizioni particolari. Quando desideriamo qualcosa, la nostra felicità è legata all'aspettativa del suo soddisfacimento. Se il nostro desiderio rimane insoddisfatto, ci ritroviamo delusi e scoraggiati. Il nostro pendolo emotivo si allontana dalla felicità e va verso la tristezza. Se la nostra felicità è condizionata, e la condizione che poniamo non si realizza, allora non saremo mai felici. La saggezza risiede nella consapevolezza della futilità dei desideri. L'aspirante spirituale si rende conto che la vera gioia non dipende da nessun oggetto materiale.



Grazie alla trasmissione yogica, il praticante fa esperienza fin da subito di condizioni elevate che creano automaticamente una mancanza di interesse, un distacco dai piaceri di livello inferiore. La capacità di discriminare ciò che è superiore da ciò che è inferiore è l'essenza di *viveka*. Il distacco, a sua volta, evolve automaticamente in rinuncia, *vairagya*. I sistemi spirituali tradizionali hanno fallito perché non sono stati capaci di creare condizioni elevate negli aspiranti. Senza l'esperienza di qualcosa di superiore, la rinuncia non porta alcuna gioia in quanto l'aspirante pensa di essere stato solo privato dei piaceri del mondo senza una compensazione con qualcosa di più sottile. Soffre, così, del cosiddetto FOMO (*fear of missing out*), "la paura di perdersi qualcosa". La convinzione che le persone mondane si divertano di più e siano più felici è radicata in un cuore che rimane vulnerabile ai condizionamenti culturali e personali. Per questo, i mistici che praticavano la rinuncia di solito si rifugiavano nella foresta, lontano da qualsiasi tentazione esteriore che potesse risvegliare i loro "recettori" *samskarici* e sedurli nuovamente con gli aspetti mondani della vita.

2. Non abbiate aspettative!

Non cercate la perfezione negli altri. Pensate a quelle coppie che litigano sempre per qualsiasi sciocchezza. Non hanno il coraggio di separarsi e continuano a vivere insieme senza gioia. Se cerchiamo la perfezione negli altri, specialmente in coloro che amiamo, e non la troviamo, può succedere che alla fine non ci piacciono più e l'amore smetta di fluire. Questo amore congelato è una specie di suicidio. L'altro può cercare di cambiare davvero o solo fare finta, con sorrisi falsi, maniere affettate e comportamenti artefatti, ma in questo modo diventa tutto una finzione. Si crea un'atmosfera viziata dall'ipocrisia. Per questo, per restare gioiosi, non aspettatevi nulla.



3. Non contrattate.

Questo è un aspetto cruciale nella nostra vita. Alcuni dicono: “Ho fatto il possibile”, e se ne lavano le mani, declinando ogni responsabilità. È chiaro che, in questo modo, la loro gioia svanisce. Dare con generosità alimenta la gioia, mentre porsi egoisticamente la svuota. Più fai per gli altri con amore, più vorrai fare. Al contrario, rifiutarsi di amare o di servire gli altri fino a che le nostre richieste non vengano soddisfatte, porta soltanto dolore. È triste quando diciamo: “La amo, ma lei non ricambia il mio sentimento”. Dobbiamo capire che possiamo solo dare e non dobbiamo mai pretendere qualcosa dall’altro, altrimenti diventa una sorta di transazione commerciale, che può procurarci un piacere temporaneo, ma non vera gioia. Molte persone si comportano in questo modo anche con le divinità nei templi. Anche lì, si mettono a contrattare: “Se mi dai questo, farò in cambio quest’altro”. Non dovremmo vergognarci di compiere simili basse contrattazioni con la Divinità che serviamo e amiamo? O lo facciamo solo per motivi egoistici? Se nel nostro intimo sappiamo di non essere sinceri, potremo mai essere davvero felici? Chi non è sincero con gli altri, non lo è in primo luogo con se stesso.

4. Siate grati a tutti.

Di solito siamo grati quando riceviamo più di quanto ci aspettavamo. Ma come possiamo restare in uno stato di gratitudine costante? Non avendo aspettative. In questo modo, qualsiasi cosa riceviamo, la consideriamo “un di più” e ne siamo grati. È bene essere contenti, ma la gratitudine diventa qualcosa di superiore quando riconosciamo in ogni cosa un dono, un gesto di amore da parte dell’Amato. Considerare tutti i doni benedizioni divine crea un forte legame con il Divino e una gioia profonda.

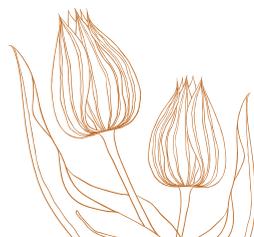


È bene essere contenti, ma la gratitudine diventa qualcosa di superiore quando riconosciamo in ogni cosa un dono, un gesto di amore da parte dell'Amato. Considerare tutti i doni benedizioni divine crea un forte legame con il Divino e una gioia profonda.

5. Onorate al massimo i vostri impegni, verso voi stessi e i vostri cari.

Non si può godere appieno di qualcosa che è stato rubato. Se, ad esempio, rubiamo un mango, il suo sapore non sarà mai dolce come quello ottenuto in modo legittimo. Qualcuno potrà provare a nascondere la propria pesantezza interiore con l'orgoglio e la soddisfazione di aver rubato, ma sarà solo un modo per mascherare il senso di colpa. Ugualmente, se trascuriamo i nostri sacri compiti verso noi stessi e gli altri, li priviamo del tempo necessario per portarli a compimento. E le attività che svolgiamo al loro posto perderanno la loro dolcezza e saranno accompagnate da un certo dolore per le possibilità evolutive che abbiamo perso.

Al contrario, se adempiamo i nostri sacri impegni saremo ripagati con una gioia infinita. La gioia è considerata una condizione *sattvica*. Viene associata ad attività sottili, diversamente dalla ricerca del piacere, *tamasica*, o dall'ambizione, *rajasica*. Qualsiasi attività può diventare *sattvica*, se compiuta in uno stato di coscienza divino. Questo è un punto

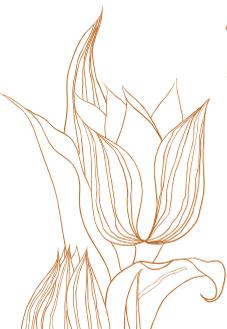


cruciale, dal momento che, in quanto aspiranti spirituali, abbiamo un piede nel Mondo Luminoso e uno sulla Terra. Non tutte le attività terrene sono intrinsecamente *sattviche* ma, con il Ricordo Costante, possiamo fare qualsiasi cosa in modo *sattvico*, con gioia. Se ci troviamo in uno stato di distacco interiore, le nostre azioni diventano libere da secondi fini. Ci impegniamo in diverse attività con un atteggiamento giocoso, compiendole per il loro valore intrinseco, senza aspettarci un vantaggio personale e senza motivi nascosti. La vita di chi vive con distacco è piena di gioia e di un atteggiamento giocoso. Questo è un aspetto di *nishkam karma*, l'azione priva di desideri.

6. Imparate a perdonare.

Può la gioia coesistere con l'amarrezza e il desiderio di vendetta? Dobbiamo imparare a perdonare. Il perdono implica la generosità, una qualità che risiede in un cuore nobile che rinuncia con sincerità. Pensate alla storia di Lord Krishna, Karna e Arjuna: Arjuna, nemico di Karna, chiese a Lord Krishna perché Karna avesse la reputazione di essere generoso. Così, Lord Krishna creò due montagne d'oro e chiese ad Arjuna di dar via tutto l'oro

Se ci troviamo in uno stato di distacco interiore, le nostre azioni diventano libere da secondi fini. Ci impegniamo in diverse attività con un atteggiamento giocoso, compiendole per il loro valore intrinseco, senza aspettarci un vantaggio personale e senza motivi nascosti. La vita di chi vive con distacco è piena di gioia e di un atteggiamento giocoso. Questo è un aspetto di nishkam karma, l'azione priva di desideri.



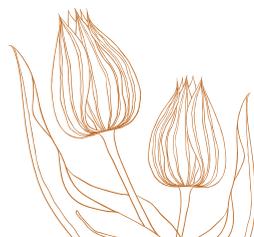
in un giorno. Arjuna faticava a esaurire l'oro. Per quanto ne regalasse, le montagne restavano sempre della stessa dimensione e a fine giornata erano ancora lì. A quel punto, Lord Krishna convocò Karna e gli chiese di dare via le due montagne. Lui fermò le prime due persone che incontrò e disse: “Questa montagna è tua, e quest'altra è per te”. Completò il suo compito in pochi secondi, con un unico atto di rinuncia. Una vera rinuncia è completamente priva del senso di possesso, ed è la manifestazione di una generosità infinita.

Il perdono, inoltre, è un atto di generosità privo dell'attaccamento nei confronti di ciò che ci è stato tolto. In presenza di distacco e rinuncia, l'amarrezza non può restare. Il perdono diventa naturale e automatico.

7. Non covate in voi gelosia, invidia e pregiudizio.

Non dobbiamo portare nel cuore simili veleni. Quando è qualcun altro a possedere l'oggetto dei nostri desideri, il ricordo di ciò che ci manca può far crescere in noi del rancore nei suoi confronti, e il risultato è l'inimicizia. Anche questo problema è una conseguenza dell'idea di possesso, espressione dell'ego.

Quanto al pregiudizio, Babuji l'ha definito come “il più grande ostacolo sul cammino”. Nasce dall'orgoglio ed è un'altra espressione dell'ego. Al suo posto, Babuji ci consiglia di sviluppare l'umiltà, ricordandoci che “Dio risiede in ognuno di noi, dunque non vi è motivo di odiare nessuno”.



8. Cercate sempre più sempre meno.

La gioia è leggerezza. È essere liberi, non condizionati, privi di desideri e indifferenti all'oggetto dei desideri. Questa è la leggerezza e la libertà che porta con sé *saranagati*, l'abbandono totale. Non è nient'altro che gioia. Tutto il flusso della vita ci porta verso il distacco, ossia verso la libertà. Solo un cuore senza desideri non porta pesi. Per questo cerchiamo sempre più sempre meno.

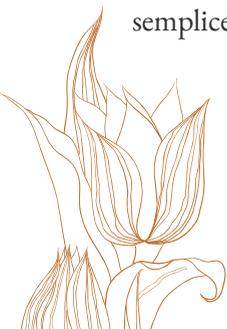
La chiave è l'abbandono. Perché è necessario arrendersi affinché fiorisca un cuore gioioso? Soltanto nell'abbandono ci liberiamo dei nostri fardelli, lasciando andare ciò che ci ha reso dipendenti e che ci appesantisce il cuore.

“... rifugiatevi solo in me. Io vi libererò da tutti i peccati...” disse Lord Krishna.

“Io sono la Via, la Verità e la Vita” proferì il Cristo.

“... siate calmi e sorridete per l'amore per me” ci esortò Babuji.

Sebbene queste citazioni possano sembrare affermazioni egotiche, i maestri sono liberi dall'ego. Nell'atto di arrendersi, si trasformano. La preghiera è impossibile senza gratitudine e senza *saranagati*. Se manca l'abbandono totale, significa che c'è ancora una barriera tra l'aspirante e Dio. Questo muro crea una separazione tra il Creatore e il creato. In tale situazione, è forse possibile l'osmosi tra queste due dimensioni? E se non è possibile il semplice meccanismo dello scambio osmotico, come possiamo aspettarci



*La gioia è leggerezza. È essere liberi, non condizionati,
privi di desideri e indifferenti all'oggetto dei desideri.
Questa è la leggerezza e la libertà che porta con sé
saranagati, l'abbandono totale. Non è nient'altro che gioia.
Tutto il flusso della vita ci porta verso il distacco, ossia verso
la libertà. Solo un cuore senza desideri non porta pesi. Per
questo cerchiamo sempre più sempre meno.*

di avere una fusione completa? La totalità è sempre disponibile, presso il Creatore. Il punto è: “Sono io parimenti disponibile, con umiltà e amore”? La vera iniziazione avviene quando c'è lo spostamento dal semplice stato di *abhyas*, come discepolo di una via spirituale, alla fioritura in un essere totalmente arreso.

Babuji una volta scrisse a Chariji: “Vorrei vedere risplendere il cuore degli *abhyasi*”. Come praticante del Sahaj Marg, mi domando: “Come posso raggiungere un tale risultato? Come faccio a far brillare il mio cuore? Perché le stelle che splendono nel cielo della mia coscienza sono ancora oscurate dalle nuvole?”.

Nuvole di diverse densità possono formarsi a causa dell'ego, o dell'ignoranza o, ancora, per l'incessante esplosione di oscuri e densi desideri di ogni tipo. E noi passiamo tutta la vita a giocare con questo paesaggio colorato del cielo della coscienza. Tragicamente, ci tiene occupati, dipendenti da una cosa o dall'altra. Se, invece, ci arrendiamo, lasciando andare l'ego, le nuvole si dissolvono e diventiamo davvero indipendenti.



Come possiamo arrenderci? “Creando dipendenza” disse Babuji.

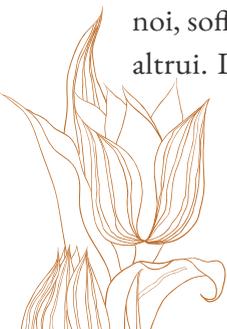
Quando dipendiamo solo da Lui, tutto il resto perde la sua presa su di noi. La nostra esistenza, condizionata, diventa incondizionata e raggiungiamo la libertà. Quando ci arrendiamo in senso reale, la dipendenza dalle cose materiali svanisce. Solo allora, lo scintillio e il fulgore del cuore cominciano a emergere. Da un tale cuore emana la fragranza della gioia.

9. Siate in sintonia con la Natura.

Essere in sintonia con la Natura è il risultato di “sempre più sempre meno”. “La Natura è l'essenza stessa della semplicità” scrisse Babuji. Con il cleaning serale, rimuoviamo impurità e complessità. Togliendo le impurità, rimane la purezza. Togliendo le complessità, rimane la semplicità.

10. Lasciate che la compassione sia per gli altri, non solo per voi stessi.

Come la giustizia deve essere imparziale, così deve esserlo la compassione. Deve estendersi a tutti, senza pregiudizi, preferenze o discriminazioni. L'autocompassione non è altro che una delle sue manifestazioni. Ma molti arrivano solo a questo punto e si accontentano di essere compassionevoli solo con se stessi, mentre rimangono insensibili nei confronti del prossimo. Questa non è “compassione” nel vero senso della parola, ma solo egoismo. È mai possibile essere gioiosi mentre altri, intorno a noi, soffrono? Il cuore umano non può restare insensibile all'infelicità altrui. Le tradizioni spirituali del mondo ci chiedono di coltivare la



compassione e altre attitudini altruistiche di gentilezza amorevole. Ad esempio, nell'aforisma I.33 degli *Yoga Sutra*, Patanjali consiglia di sviluppare l'affabilità, la compassione, la gioia e l'indifferenza verso i malfattori. Il Buddhismo conosce queste quattro qualità come “*brahma-vihara*”, o gli “incommensurabili”. Queste quattro qualità sono elencate insieme anche nelle tradizioni Bhakti e Jain. Possono essere considerate dei valori universali.

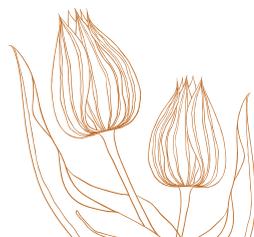
11. Lasciate che la gioia, la gratitudine e l'umiltà diventino il vostro autentico “clima interiore”. Sceglietelo intenzionalmente, di modo che possa fare espandere il vostro cuore.

Come affermava il saggio Ashtavakra, le qualità qui sotto indicate sono segni caratteristici di un clima interiore evolutivo:

“Se cerchi la liberazione, figlio mio, evita come il veleno l'oggetto dei sensi e coltiva come antidoto il perdono, la sincerità, la compassione, la contentezza e l'onestà.”

—Ashtavakra Gita |1.2|

Esistono diverse sfumature della gioia, ognuna delle quali ci nutre a un livello particolare. *Anandam*, ossia la beatitudine, è il suo stato puro e genuino. Mentre l'opposto della gioia è la tristezza e l'opposto del piacere è il dolore, la beatitudine non ha un suo opposto. Quando si riflette a livello fisico, viene vissuta come piacere che nutre il corpo grossolano. Quando si riflette nel sistema sottile, viene vissuta come gioia, nutrimento di tutti i corpi sottili. Nella sua forma più autentica, *anandam* nutre il corpo causale, l'*anandamaya kosha*. L'espressione della beatitudine nell'*anandamaya kosha* è dovuta alla sua vicinanza all'atman, che è pura potenzialità.



Più grossolana è l'espressione della beatitudine, meno appagante è l'esperienza. Il ricordo di un piacere lontano, ad esempio, ci lascia spesso frustrati, in quanto alimenta in noi il desiderio di ripetere quell'esperienza. Al contrario, il ricordo di una gioia vissuta nel passato porta a ricreare quella stessa gioia nel presente. Prima di cominciare il nostro viaggio spirituale, tendiamo a identificarci con il piacere del corpo, per poi passare all'identificazione con la gioia e infine con la beatitudine. Ma per procedere verso l'atman, dobbiamo trascendere il nostro identificarci con la beatitudine, poiché l'atman è oltre la beatitudine.

Realizzare questa transizione è lavoro del Maestro. Noi non possiamo rinunciare alla beatitudine, poiché la condizione di rinuncia produrrebbe ulteriore beatitudine. Dobbiamo pertanto lasciare questo lavoro al Maestro. Dovremmo, piuttosto, impegnarci a creare gioia in noi stessi, utilizzando i comportamenti sopra indicati. È solo arrivando alla perfezione della gioia, allo stato di anandam, che possiamo avere l'opportunità di trascendere anche quello, e andare oltre, nel regno della potenzialità e del nulla.

Con amore e rispetto,

Kamlesh

Messaggio di

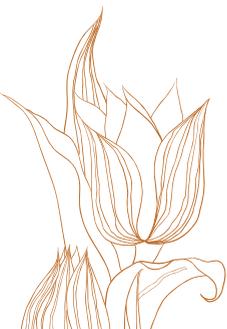
Daaji

in occasione del 151° anniversario

della nascita di

Lalaji Maharaj

Febbraio 2024, Kanha Shanti Vanam



heartfulness
advancing in love

