

# SANT BANI ASHRAM

Dedicato agli insegnamenti dei Maestri Sawan, Kirpal, Ajaib.

Podere Valdivita, 58027 Ribolla (GR) – Tel. 0564 579788 - Email: sirio12@interfree.it

www.santbaniashram.it      www.santbani.hu

## *INVITO AL RITIRO DI PRIMAVERA Ribolla dal 23 aprile al 1 maggio 2011*

### **Il Satsang...**

(Sirio)

Il Satsang, il Darshan, i Bhajan,  
il Simran cantato o mentale, Il Dhyana,  
ma che c'è di meglio?

L'atmosfera sa di vino,  
la dolcezza è nel cuore,  
la Luce nelle cellule,  
la coscienza vibra,  
la mente è quieta,  
ma che c'è di meglio?

L'umanità è smarrita  
perché è priva di questo alimento  
di conseguenza ovunque regna il malcontento.  
(Preganziol, 5. 02. 2011)

### **Attenzione!**

(Sirio)

Attento a che?

A tutto: l'immanente e il trascendente,  
nell'azione e nell'inazione,  
per infine entrare in profonda meditazione.

Attiviamo l'attenzione

Agendo con totale concentrazione,  
solo così la vita diventa una continua benedizione  
e la Sua presenza sempre acuta  
nel movimento e nella quiete.

(Preganziol, 5. 02. 2011)

## **Il corpo...**

(Sirio)

Il corpo, la mente, i sensi:  
inseparabili, intrecciati,  
si alimentano a vicenda,  
si sviliscono a vicenda,  
si ammalano a vicenda,  
si curano a vicenda,  
certo, si influenzano a vicenda!

Vogliamo curare il corpo?  
Curiamo la mente!  
Vogliamo curare la mente?  
Curiamo il corpo!

Sono inseparabili,  
si curi uno e anche l'altro starà bene;  
si danneggi uno e l'altro  
lo sarà a sua volta.  
(Preganziol, 6. 02. 2011)

## **Il Fremito**

(Sirio)

Fremere, smaniare per il Suo Darshan  
è ciò che tutta l'umanità dovrebbe fare.

E perché no, dovremmo anche pregare,  
meditare, per il Suo lucente volto contemplare.

Distogliere la mente dagli assillanti pensieri  
Che ci invadono come indomiti destrieri.

Smettere di desiderare il mondo banale  
Sviluppare l'occhio spirituale per contemplare il Reale.

E inoltre infondere nell'animo una tale dolcezza  
Che ci sciolga il cuore in un lago di bellezza.

Amare e ancor più aiutare tutti coloro che stanchi del mondo  
Desiderano ardentemente uscire da questo folle girotondo.

Per approdare oltre, nella terra dei puri,  
laddove cascano per sempre tutti gli interiori muri.

Credetemi, ce la possiamo fare se questa priorità  
Mettiamo al primo posto nella nostra realtà.

**Parmarath** (pratica spirituale)  
(Baba Jaimal Singh, da “Lettere Spirituali”)

Ora ti voglio un pò parlare del Parmarath.  
Quando hai tempo libero goditi un buon sonno ristoratore.  
Prima di addormentarti distogli la mente da ogni desiderio mondano.  
Ripeti il Simran e concentra il Surat nel Suono;  
ascoltalo con un desiderio struggente.  
Sentirai la beatitudine del Suono anche se solo per poco.  
Fa’ questo sempre, quando hai tempo libero.  
Tu inali ventiquattromila respiri ogni giorno, il tuo tempo libero dovrebbe essere usato con giudizio e non sciupato con atti infruttuosi sia di natura mondana o “spirituale”.  
Quindi usali o per svolgere i tuoi obblighi di lavoro o per La meditazione sulla Luce e sul Suono.  
Se manterrai la mente nel recinto delle istruzioni del Satguru allora tutto il tuo lavoro: il tuo impiego e la tua pratica spirituale accadrà in modo spontaneo e armonioso.

Oh, bene! Sono proprio contento che i miei Satguru mi abbiano ispirato a commentare una delle tante lettere scritte da Baba Jaimal Singh a Baba Sawan Singh nei dieci anni, circa, della loro associazione.

Per chi non lo sapesse Baba Jaimal Singh fu il Satguru di Baba Sawan Singh poiché ogni Maestro ha avuto il suo Maestro e quando non è così allora, poveri loro. Quei guru che non hanno avuto la fortuna di avere avuto un Istruttore spirituale sono in genere gonfi di ego fino a schiantare, non molto diversi da quei famosi calciatori, cantanti o attori che potrebbero aprire un negozio di vanità. Sì, gli uni cantano, fanno sport o recitano mentre gli altri insegnano qualche tipo di meditazione, ma la sostanza, ai miei occhi, non è molto diversa. Tanta pompa, tanto fingere, tanta vanità, tanta sete di danaro, macchine lussuose, palazzi in cui vivere con lusso e aria condizionata, anelli che pesano più del dito in cui sono infilati, braccialetti d’oro che fanno piegare il braccio, collane, collezioni di Rolex, collezioni di Rolls Roys, di Jaguar, di Mercedes e così via e così avanti per arrivare dove? All’aereo personale!

Poi è chiaro, la gente un pò intelligente rimane un pò perplessa nel vedere tali cose, giudica e condanna tutti i Guru in generale facendo di ogni erba un fascio. Certo, la maggior parte dei Guru famosi sono quasi tutti così e la gente comune sente parlare solo di loro. Quelli veri che sono estremamente umili, semplici, non sofisticati o vanitosi, anche se dignitosi, sinceri, esemplari e disinteressati, in genere non sono famosi anche perché non gradiscono la pubblicità dei media.

Ad ogni modo, qui stiamo prendendo in esame il rapporto esemplare tra un perfetto Satguru e un perfetto Gurumukh. Niente di più grandioso di questo tipo peculiare di relazione. “Ne padre, ne madre, ne marito ne moglie, ne figli, ne figlie ne zii ne cugini, nessuno sa amare con cuore sincero”, e disinteressato come sa amare il Satguru un Gurumukh che si affida completamente a Lui e obbedisce con piacere alle sue istruzioni.

Uno, insomma che si prende a cuore la sacra missione del suo Maestro e fa del suo meglio per collaborare con Lui nel portare il Messaggio o Insegnamento dei Maestri a tutti coloro che si sentono attratti ad esso e a Lui. E senza dubbio Baba Sawan fu un discepolo di questo tipo che amò il suo Satguru con tutto il cuore ed anima e lo considerò sempre come la cosa più grandiosa nella sua vita.

Pensate un pò al senso di questa storia che segue. In una occasione alcuni missionari cristiani... certo, i missionari cristiani che nella loro arroganza hanno sempre considerato che le altre religioni

erano inferiori alla loro e sempre hanno cercato, e cercano, di convertire chiunque alla loro facendoli violenza psicologica in vari modi, quando non fisica. Dal nord al sud America con i nativi di quelle zone geografiche, con gli indigeni africani, con gli aborigeni d'Australia e della Nuova Zelanda, gli Indù, Islamici e Sikh dell'India e... la storia non finisce qui. Ebbene due bravi missionari di questo tipo avvicinarono una volta Sawan Ji alla Stazione di Beas e gli fecero varie domande. A un certo punto, visto che non la spuntavano, gli chiesero: "Chi credi sia più grande Gesù, Guru Nanak, Kabir o Baba Jaimal Singh?" Lui, con l'intelligenza tipica di una persona reale e pratica rispose: "Vedete, io Gesù, Guru Nanak (che pure era il fondatore della religione in cui lui era nato) e Kabir non li ho mai incontrati, non so chi siano, se voi siete in grado di presentarmeli allora li metterò a confronto col mio Satguru (Jaimal Ji) e poi potrò dirvi chi è migliore." Ebbene, questa sì che si chiama intelligenza pratica! Questi religiosi da secoli e millenni continuano a venerare persone mitiche che non sanno neppure che faccia abbiano, magari non sono neppure esistiti, ma... gli hanno riempito la testa di storie sin da quando sono nati e di conseguenza si sono convinti che il fondatore della loro religione è il cosiddetto unigenito figlio di Dio e che eccetto lui tutti gli altri sono "lupi travestiti da agnelli".

Per ritornare ai nostri due realissimi e concreti personaggi. Ebbene, Baba Jaimal Ji a sua volta amò il suo devoto discepolo in modo impareggiabile e da quel che ben traspare da queste lettere è chiaro che lo guidava e istruiva in ogni dettaglio della sua vita: lavoro, finanze, famiglia (moglie e tre figli) e pratica spirituale. Gli diceva persino come vestirsi: di non indossare mai abiti che non fossero suoi e dati da altri ecc. Tutte le vacanze che Sawan ji aveva dal suo lavoro le trascorreva all'ashram del suo amato Satguru e solo quando quest'ultimo gli suggeriva di andare a trovare per alcuni giorni la sua famiglia ci andava e non altrimenti. Ora dobbiamo capire che Baba Sawan viveva lontano centinaia di km dalla sua famiglia per poter guadagnare il sostentamento suo e loro, quindi non è che tornasse a casa la sera, per niente! Nei fine settimana, no! Persino le vacanze le passava quasi tutte col suo Maestro. Allora che rapporto aveva con la sua famiglia? Ci si può ben chiedere. Non certo quel rapporto maniaco che siamo abituati ad avere in occidente. Quei rapporti infocati e appiccicosi finché dura l'attrazione sessuale, per poi diventare spesso rapporto di odio e violenze quando questo passa e si trovano a condividere una quotidianità senza rispetto, senza collaborazione, senza vero amore che non sia sesso, senza direzione verso obiettivi spirituali comuni: "la ricerca del Vero".

No, il loro era un rapporto inteso alla collaborazione, al rispetto, con l'intento di crescere bene i propri figli, fargli studiare e passare attraverso quest'esistenza nel modo più onesto e dignitoso possibile. Se i frutti ci indicano la qualità dell'albero, allora possiamo dedurre che l'educazione che Sawan ji e sua moglie diedero ai loro figli fu più che straordinaria giacché si sa benissimo che i suoi figli lo amavano e veneravano come la forma vivente di Dio stesso. Furono grandi devoti e ottimi lavoratori allo stesso tempo: ottimi Satsangi.

*... "Ti voglio parlare della pratica spirituale (Parmarath). Quando hai tempo libero goditi un buon sonno, ma prima di addormentarti distogli la mente da ogni altro pensiero, ripeti il Simran e poi cerca di collegarti con la Corrente Sonora. Ascoltala con desiderio struggente. Sentirai la beatitudine del Suono anche se solo per un pò."*

Ebbene la prima parte di questa preziosa lettera evidenzia proprio questa bellissima relazione paterna tra i due: Maestro e discepolo, sì, ma anche Padre e figlio. Infatti, come una madre o un padre gli consiglia di riposare di più quando ha tempo libero e di dedicare anche più tempo alle pratiche spirituali.

La gente comune quando ha tempo libero non sa più che fare per appagare i propri desideri e brame: discoteca con musica Rock o Metal assordante per stordirsi con quella, ma non solo, alcool e stupefacenti di ogni tipo per ammazzare la noia e non pensare più (perlomeno nel solito modo). Tutti preda della cosiddetta "febbre del sabato sera". Sembra che una vita tranquilla non sia possibile perché la gente è così vuota che non appena si trovano soli con se stessi e, magari, in silenzio, sentono montare una noia pazzesca o una depressione paurosa. A tutti piace la campagna,

ma solo per una scampagnata di un pomeriggio, di più no! Altrimenti vanno in depressione. Lo star bene con se stessi, soli, a leggere magari libri edificanti e spiritualmente innalzanti, a fare una passeggiata tranquilla osservando la natura nel suo movimento continuo, a fare il Simran , cantare i bhajan e poi sedere in meditazione, come qui Baba Ji dice, per contattare la Luce e il Suono in noi; ebbene per la maggior parte degli umani disumani sembrano “perdita di tempo”.

I ricercatori della Verità devono per necessità essere diversi da tutte le persone banali di questo mondo e dovrebbero essere paghi con cose semplici giacché il grande piacere della loro vita non verrà dalla percezione sensoria, ma da quella spirituale. Siamo cigni che sanno dividere la parte acquosa dal latte dalla parte più nutriente e ingoiare solo quest’ultima, non corvi che si nutrono di carcasse di cadaveri trovati lungo le strade. Che differenza tra una cornacchia e un cigno! Quest’ultimo sembra così puro, così intoccabile per paura di contaminarlo, così aggraziato nel muoversi scivolando sull’acqua, così regale che spontaneamente in India viene paragonato alle anime sante. Infatti, i Maestri vengono anche chiamati Paramhansa che significa: cigno supremo. E le gazze, come sono? Furbe e bugiarde da morire, sempre alla ricerca di ogni cosa possibile da buttar giù, si muovono in modo goffo e sgraziato, lanciano urla gracchianti per niente piacevoli a sentirsi. Io le conosco bene giacché in Valdivita se ne vedono tante e sono talmente astute e ladre che in estate, quando matura la frutta, sono capaci di prendersi col becco un frutto al volo e volar via senza neppure fermarsi.

Ebbene la maggior parte degli esseri umani hanno la natura della cornacchia o gazza e solo pochi sono hansa o cigni, mentre pochissimi arrivano ad essere Paramhansa o Cigni Supremi. Che si può fare, né Krishna, né Buddha, né Mosè, né Cristo, né Guru Nanak o Kabir sono riusciti a cambiare il mondo, tale era, tale è e tale sarà. Non è mai stato un paradiso e mai lo sarà. Sì, ci possono essere periodi migliori o peggiori, un po' come le stagioni dell’anno, ma la primavera e l’estate sono inevitabilmente seguiti dall’autunno e dall’inverno. La storia del salto quantistico così decantata da certi esponenti della new age a me convince poco, per non dire per niente. L’umanità pronta per accedere a un salto qualitativo di coscienza. Che siamo giunti al grande momento storico in cui tutta l’umanità si troverà proiettata in uno stato di coscienza vero e luminoso. Ma quale umanità? C’è una tale differenza tra gli umani che sarebbe come dire: un moscerino o una formica, un’aquila, un leone, una mucca o un cavallo possono tutti di punto in bianco sparire come tali e trasformarsi tutti in esseri umani.

Ebbene qui Baba Ji indica al Suo amato figlio spirituale Sawan Ji invece lo stile di vita che lui, da autentico ricercatore del Vero, deve vivere per poter accedere alla beatitudine che viene dal contatto col Potere di Dio in espressione che si manifesta come Luce e Suono interiori. Stare il più possibile in solitudine, riposare tranquilli e meditare facendo il Simran e ascoltando la Corrente sonora che Lui assicura: attira la benedizione di Dio. Questo non deve essere fatto come routine, non come abitudine monotona, sentendolo un fardello, no! Deve essere fatto con desiderio struggente dice il nostro Jaimal Ji. Senza di questo non saremo di certo esauditi, ascoltati e non ci sarà né beatitudine, né ebbrezza mistica, né tantomeno estasi di alcun tipo. D'altronde Sant Ji quando meditavamo con Lui non a caso ci diceva:

*“Fate la meditazione con amore, non considerandola un fardello poiché se fatta con amore attira di certo la benedizione del Maestro e lo rende felice.”*

Qualsiasi cosa si faccia, se fatta con amore, con passione, con un desiderio struggente, diventa un gran piacere. Persino lavare i piatti o pulire la casa se lo facciamo con il gusto di farlo ci renderà felici. Tanto più la Meditazione sui legami divini ci renderà felici, paghi e gratificati.

*“Fa’ questo sempre quando hai tempo libero. Tu inali ventiquattromila respiri al giorno, il tuo tempo libero dovrebbe essere usato con giudizio e non sciupato con atti infruttuosi di natura mondana o “spirituale”. Quindi usali o per svolgere i tuoi obblighi al lavoro o per la meditazione sulla Luce e sul Suono.”*

La preziosità del tempo è certamente qualcosa da considerare. Chi usa bene il proprio tempo forma la propria vita, chi lo usa male sconsiglia la propria vita. Noi perdiamo tanto tempo preziosissimo in cose frivole, inutili se non dannose. Quando il Maestro ci dice di meditare almeno due ore a giorno noi pensiamo: “Ma dove troverò il tempo per meditare così tanto? E tuttavia siamo pronti a sprecare, gettare via tante ore in chiacchiere inutili, nel criticare chiunque e chicchessia con gran piacere, come se noi fossimo così perfetti da poter sedere in cattedra e promuovere o bocciare tutti. Qui ci sta a pennello il famoso detto di Jeshua (il nome italianizzato Gesù a me non piace, mi sembra offensivo): *“O tu ipocrita che cerchi di levare la pagliuzza che c’è nell’occhio del tuo fratello e non ti accorgi di avere nel tuo una trave.”* Infatti questo è quel che tutti fanno e uno dei grandi piaceri perversi degli umani è proprio quello di biasimare, criticare, sminuire, denigrare ecc. fino a, se possibile, annientare gli altri. Mentre noi che pur siamo pieni di difetti dalla testa ai piedi ci giustifichiamo sempre, ci premiamo, elogliamo e mai siamo pronti a fare un po' di introspezione per prendere coscienza di questi meccanismi perversi che ci dominano e cercare di sradicarli dal nostro spazio intimo.

Pertanto Baba ji ci dice che il nostro tempo libero è prezioso e non va sciupato con atti frivoli sia di natura mondana che spirituale. Ebbene gli atti di natura mondana in parte gli abbiamo visti, rimangono quelli di natura spirituale. Che intende con atti di natura, direi di tipo religioso. Ebbene nella via dei Maestri si pone tanta importanza sulla pratica del Surat Shabd Yoga, vale a dire: stabilire l’unione con la Luce divina e la Corrente sonora in noi. A queste pratiche fondamentali ci si aggiunge i coadiuvanti di: canto degli inni devozionali scritti dai Paramhansa, ricevere il darshan del Paramhansa o Satguru con un cuore del tutto aperto, arreso e disponibile, il suo Parshad prezioso, la ripetizione assidua del Simran nello svolgimento delle proprie attività quotidiane, l’introspezione, appunto, per vedere un po’ quanto il nostro ego, lussuria, violenza, avidità, attaccamento ecc. si sono placati, hanno ceduto o no. Queste sono le pratiche tipicamente spirituali che i Maestri elogiano, mentre i rituali religiosi, vuoti e ripetitivi senza spazio per alcuna spontanea ispirazione del momento che venga direttamente da una percezione immediata della Verità, sono da essi considerati vuoti di senso e trasmettitori di un gran senso di vuoto che si è impossessato dell’ambito religioso odierno. E devo dire, tutte le religioni sono più o meno uguali anche se quella vissuta con meno fervore è la religione degli occidentali: europei e americani. Gli orientali sanno essere più infervorati, più spontanei anche nell’ambito delle fisse e rigide regole religiose.

A questo proposito, per rendere bene l’idea posso citare una frase di Yogananda che a mio parere rende bene l’idea: *“Sbarazzate la vostra mente dai detriti teologici e dogmatici, lasciate entrare le fresche acque risanatrici della percezione diretta.”* Beh, che altro si può dire per rendere l’idea che qui vorrei evidenziare? In sostanza: fate tabula rasa di tutte queste credenze che le religioni in cui siete nati vi hanno inculcato, tutti i concetti sulla natura trascendente o assoluta di Dio, tutte le dottrine ad essa correlate, tutti i dogmi assurdi e i cosiddetti “misteri della fede”, tutti gli aneddoti o storie fantasmagoriche inventate di sana pianta sui fondatori di tali fedi, buttateli tutti a mare perché non fanno che intasarvi la mente come fossero, appunto, detriti. Lasciate che in ogni momento la Verità Suprema si manifesti a voi come ritiene opportuno, senza alcuno stampo condizionante di sorta. Questa è la libertà che tutti temono perché non avere forti convinzioni che alimentino il nostro egoismo o ci facciano sentire superiori, che vengano dalla tradizione in cui siamo nati, senza identificazione coi vari ambiti: religioso, sociale, culturale, familiare, economico ecc, ci sentiamo come persi, come non entità. Ma questo tipo di entità è del tutto illusoria, auto creata, falsa, ipocrita che ci impedisce di svuotarci di ogni concetto, di ogni teologia, dottrina, ideologia e poter osservare la Verità/Realtà per come spontaneamente si srotola davanti alla nostra vita senza interpretarla, concettualizzarla.

Pertanto il tuo tempo prezioso, dice Baba Ji a Babu Sawan (così veniva chiamato durante la vita del suo Maestro), non sprecarlo in atti infruttuosi di natura mondana o religiosa, ma dedicati a quelle pratiche che ti permetteranno di raggiungere Sach Khand (il Piano della Verità).

*“Se manterrai la mente nel recinto delle istruzioni del Satguru, allora tutto il tuo lavoro: il tuo impiego e le pratiche spirituali accadranno in modo spontaneo e armonioso.”*

Dopo essere stato iniziato dal Satguru Kirpal, nel periodo di un anno e mezzo che durò la nostra relazione Guru/discepolo, gli scrissi due lettere alle quali mi rispose giacché Lui rispondeva sempre a tutti. Comunque uno dei suoi consigli fu proprio questo: *“Ascolta il Satsang poiché funge da recinto di protezione attorno alla tenera pianta dell’Iniziazione.”* In sostanza Baba Jaimal Ji qui dice la stessa cosa al suo discepolo.

Tutti noi tendiamo a modificare gli insegnamenti del Maestro a nostro piacimento, ad adattarli al nostro gusto, ai nostri limiti, tanto che dopo anni e anni sulla via non cambiamo di una virgola perché non abbiamo seguito gli insegnamenti del Satguru, ma la modifica contorta che noi abbiamo effettuato. Pertanto continuiamo a nuotare in un mare di guai perché non abbiamo attorno a noi il recinto protettore degli insegnamenti del Maestro per come Lui ce li ha dati.

Gli insegnamenti trasformano totalmente chi li vive al cento per cento e lo/la portano di certo alla Meta. Se li viviamo al settanta, al cinquanta, al venti o allo 0,1 allora la nostra trasformazione sarà corrispondente.

Vissuti al cento per cento, ci daranno una totale protezione da ogni pericolo; la grazia si riduce adattandosi alla percentuale da noi scelta.

Pertanto sta a noi, possiamo scegliere secondo il nostro potenziale innato quanto conformarci ed essere trasformati dall’insegnamento del Satguru. Io ho questa teoria: che noi esseri umani veniamo in questo mondo con un certo potenziale, forza cavalli, per così dire. Perciò a un motore che ha una forza da un cavallo, non gli si può far svolgere un lavoro che richiede una forza di tre, sei o dieci. No! Sennò si fonde! E’ vero che la forza aumenta con l’allenamento perciò possiamo alterare la forza con cui siamo venuti al mondo, se ci alleniamo e facciamo una sorta di ampliamento del nostro potenziale ora della fine del nostro allenamento spirituale potremmo diventar motori con una maggiore potenza dell’iniziale.

Comunque, quel che Baba Ji qui dice è verissimo: se seguiamo gli insegnamenti del Maestro senza alterarli in nessun modo allora la nostra vita nello spirito e nel mondo diventa cosa fantastica, magica, miracolosa in modo sbalorditivo. Quando abbiamo la mente satura di Simran, quando siamo colmi di devozione e amore per il Maestro, quando la nostra meditazione è una continua comunione con la Luce in noi, allora si è trasportati su un altro piano dell’essere, quello che io definisco il Piano dell’incanto, del miracoloso, della perfetta sincronia, in cui tutto è mosso da una mano superiore intelligentissima e ogni pensiero, ogni parola, ogni atto sono perfetti e veri secondo la realtà del momento. In sostanza come qui Baba Ji dice: *“Tutto accade in modo spontaneo e armonioso.”*

Grazie Baba Jaimal Singh Ji, il mio bisnonno spirituale, I tuoi insegnamenti preziosi hanno ispirato me, e spero saranno pure d’ispirazione a quanti li leggeranno in seguito. Tu, veramente semplice, non artefatto, grande meditatore, puro e molto concreto.

## TRA MEDITAZIONE E MASSAGGIO AYURVEDICO.

Firenze, 02 aprile 2011

Ho trascorso e gioito di una bellissima giornata insieme all'amato Maestro Sirio a Firenze, dove ha tenuto un incontro pubblico di tre ore e mezza e dopo ha lavorato per circa quattro ore di seguito col massaggio ayurvedico.

Alle 5.15 del mattino ho lasciato casa per viaggiare in treno e arrivare in anticipo - mezz'ora prima dell'inizio Satsang. Come un vero padre premuroso Sirio ji è venuto a prendermi alla stazione dei treni di Firenze Centrale con Genny, la donna che ha organizzato il Satsang pubblico. Questa cosa mi ha toccato e innalzato il cuore per tutto il viaggio. Il giorno prima era d'accordo che avrei raggiunto il luogo a piedi visto la vicinanza, ma il Suo amore e premurosità di Maestro e di Padre è grandioso. Il luogo del Satsang è in un centro di bellezza in un palazzo antico della storica Firenze. Nel centro della città. Molto elegante e pulito. Con alte mura, una larga corte con custode che ci accompagna alla porta d'ingresso.

Nella sala – nonostante le piccole dimensioni- si aggruppano una quindicina di ospiti attorno al Maestro ji, ed alcune persone siedono anche fuori dalla sala. Senza esitare mi siedo accanto a lui e mi sento onorata nel poterlo contemplare così da vicino. Quando tutti sono arrivati e si sono sistemati a terra, Sirio ji inizia con tanta tranquillità il suo discorso, che riporto in questo mio diario in modo molto abbreviato anche se autentico.

(Sirio dev Ji) **“Bene, siamo qui per parlare di Meditazione. Che cosa è la meditazione? In giro e ovunque nel mondo ce ne sono tante e di diverso tipo. La cosa più importante per poter fare la meditazione è l'Apertura. Se si è chiusi, non si può meditare. Pertanto prima di tutto rendiamoci disponibili e aperti a ricevere ed esperire da questo nostro incontro.**

**Essere aperti è essere fiduciosi di ciò che vediamo e sentiamo in prima persona, che esperiamo soggettivamente. Per riuscire a meditare, bisognerebbe arrestare il pensiero e la mente. Cosa per niente facile per come siamo abituati a vivere, poiché ci lasciamo travolgere da mille faccende esteriori e restiamo sempre attaccati su “quello che ci ha detto quella o quell'altro” quindi sul passato, oppure fantastichiamo e immaginiamo di come dovrebbe essere o dovrebbero andare le nostre cose di domani e tutti i nostri programmi, quindi sempre proiettati nel futuro. Per meditare dovremmo sforzarci di essere qui, adesso in questo momento. Qui e ora. Esiste solo questo momento. Tra dieci minuti questo palazzo potrebbe crollare e noi sparire con esso. Quindi esiste Ora, L'attimo sfuggente come si sol dire. Per creare l'atmosfera giusta vi canto un bhajan scritto in lingua punjabi”.**

*Aja pyare Satguru aja – Vieni Amato Maestro vieni.* Canto con lui nel ritornello ed è meraviglioso connettersi al suo suono e alla sua voce. Come sempre il suo canto trasforma e spazza via ogni tensione. L'aria non è più quella di prima ed ognuno sembra essere meravigliato ed intento a seguirlo.

**“La meditazione che facciamo si chiama Surat Shabd Yoga. Surat significa attenzione. Shabd Luce e Yoga significa unione. Perciò unione dell'attenzione alla Luce. Mi è sempre piaciuto pensare a Dio come Verità. Quanti concetti si attribuiscono a Dio. Troppe teologie e dottrine. Ho sempre creduto a Dio come Verità fintanto non ho incontrato il mio Maestro Kirpal. Quando incontrai lui, mi venne spontaneo il pensiero di aver visto e incontrato Dio. Quest'uomo è Dio, mi ripetevo dentro sovente.**

**Per meditare bisogna coltivare assiduamente l'attenzione. Non è questione di muscoli, di sforzo fisico. Anzi il contrario, restate rilassati e focalizzate l'attenzione. Noi siamo nient'altro**

**che attenzione. Focalizzatevi al centro della fronte, dove in modo totalmente naturale si raccoglie la nostra attenzione. Osservate, quando chiudiamo gli occhi, vediamo un velo oscuro e lo sguardo va al centro della fronte. In tutte le altre parti del corpo bisogna dirigerla l'attenzione, mentre al centro della fronte si raccoglie in modo spontaneo. Potremo focalizzare un nome, un volto di una persona amata, un colore, e restare lì più che si può. Arrivano i pensieri, una preoccupazione, e con pazienza ci riportiamo di nuovo al centro. Vedete si dice che se si riesce a restare focalizzati al centro per qualche minuto con l'assenza di pensiero e mente si manifesta la Luce interiore. Conosciamo esperienze che ci cambiano totalmente la vita e non riusciamo a essere più come eravamo prima. Meditare è una questione soggettiva – ognuno vive e vede esperienze uniche e soggettive. La meditazione è assolutamente un viaggio personale o soggettivo. Il soggetto che ricerca assiduamente l'oggetto fino a diventare una cosa sola. Il soggetto si unisce diventando uno con l'oggetto contemplato.**

Il Maestro racconta poi con tanto amore e trasporto l'incontro che ebbe col suo Maestro Kirpal e cosa lo condusse a ricercarlo. Il suo viaggio per via terra. E l'effetto indimenticabile che ebbe da quella esperienza che travolse la sua intera vita.

Dopo circa un'ora e mezza, il Maestro invita tutti a trovare una posizione comoda e rilassante, senza tensioni muscolari, chiudere gli occhi e provare in pratica quello che si è detto a parole. Canta Guru arjan dev – *Tu mera pita Tu mera mata* – poi un suo canto in italiano *Tu sei dentro di me Tu sei fuori di me io ti cerco ovunque ma tu vieni quando vuoi*. Ci guida nella meditazione ed è meraviglioso cosa ne viene fuori. Un'atmosfera e un'energia piena di luce e carica. Ognuno si sente toccato dalla pace e luminosità che Sirio Ji inietta a tutti i presenti me compresa. Alla fine della meditazione c'è una gioia meravigliosa e tutti esprimono in generale di essere entrati in uno stato di rilassamento e di felicità interiore.

Ji contento chiede agli ospiti se hanno domande. Un ragazzo chiede in cosa consisteva quella sua prima esperienza che lo condusse a cercare un maestro.

(Sirio devji) **“Quando ero giovane, ero contento. Gioioso. Non mi mancava niente. Ottenevo facilmente quello che mi piaceva e desideravo. Poi caddi in una tristezza buia. In quello stato dove vedi la tristezza fitta della vita e il buio è ovunque davanti ai tuoi occhi. Mi fu poi regalato un libro che parlava della disciplina del buddismo, ancora quando questi era una filosofia e non una religione. E da lì presi spunto a raccogliermi e ripetere costantemente un' affermazione positiva del tipo: la vita è soltanto amore, in realtà non esiste altro, tutto è amore! o qualcosa di simile, di preciso non me lo ricordo. Nella ripetizione dell'affermazione riuscii a entrare in uno stato sbalorditivo fino a fare un grande salto. Come toccare una molla e saltare in uno stato di coscienza straordinario. E da allora tutto cambiò per me. Capii cosa erano veramente importante e cosa invece superficiale e di poca importanza. Poi dopo un po' di tempo sentii il bisogno di avere una Guida Spirituale, altrimenti di sicuro mi sarei perso, mi sarei disorientato. E così che incominciò la mia Storia spirituale...che oramai ha quasi quaranta anni”.**

Sirio Ji benedice con amore alcuni dolcetti da distribuire a tutti come parshad (cibo benedetto).

Dopo il Satsang pubblico ogni ospite si accosta per salutarLo e ringraziarLo da vicino. Poi si rivolgono a me come sua assistente facendo domande o semplicemente saluti.

Alle 13.30 Genny accompagna Sirio ji al luogo di lavoro ayurvedico – ed io lo seguo e resto, dove Lui è... per tutto il tempo che lui resta in quella città. Consumiamo un light lunch fuori a una terrazza nella casa di Conny, una cara amica del Maestro e di Irena. Mentre Lui lavora, io resto in

compagnia di Conny e figli che mi chiedono come è accaduto il mio incontro con il Maestro e della mia vita spirituale tramite i suoi insegnamenti.

Nelle pause tra un massaggio ed un altro preparo e porto al Maestro Ji un buon caldo Indian Chai tee e lo offro pure alle persone che vengono a farsi curare da lui. E' molto bello essere d'aiuto al Maestro nelle cose pratiche. In questa casa incontro diverse donne che vengono per il massaggio. Vivo il contatto con queste pazienti-amiche del Maestro tra meditazione e massaggio ayurvedico, vedo la luce del maestro sul loro volto, mi sento a mio agio con loro e loro con me. Mi parlano in modo spontaneo della loro vita e dei loro tormenti quotidiani, io ascolto e resto immobile. Ispirata dal cuore e dalla luce in modo spontaneo, canto a Francesca sedendo a terra *Sawan Dayalu ne* e resto sbalordita di come ci uniamo nella stessa onda di Luce. Lei fa il massaggio col Maestro, mentre io meditazione, ma è la stessa cosa, ci nutriamo della stessa energia. Siamo entrambe mendicanti alla sua porta a chiederGli Naam.

Arriva il Maestro in terrazza. Ha terminato il Suo lavoro, gli servo ancora un buon Chai e dal suo volto è tanto contento nel vedermi servire lui e gli altri in modo libero e naturale.

Alle 19.30 il Maestro parte. Mi dispiace un pò. Avrei voluto che quel giorno mai finisse. Ma a differenza degli altri addii, noto che sto diventando un po' più forte, forse più grande. Non piango dopo la sua partenza, come capitava sempre nei primi anni, e non è più così lacerante separarmi da Lui fisicamente. Sarà forse che tra due settimane Lo rivedo? e siederò ancora dinanzi alla sua splendida e pura faccia? E di fronte al Suo soffice sorriso? Credo sia proprio, così! So it is.

Sono grata a Genny per l'ottima organizzazione e collaborazione, a Conny per essere così vicina e amica al Maestro Ji ed alla Luce Divina che Sirio Ji rappresenta vivamente.

### **Di Cuore umilmente, Anna Ji.**

*Lettera di un'aspirante all'Iniziazione.*

*Buona sera Maestro,*

*...all'ultimo Satsang al Tuo studio ho avuto la fortuna di meditare da sola con Te. Sono stata onorata. Non so perché, ma penso che molte parole non valgano uno sguardo o un sentimento. Il linguaggio non è mai quello che sembra e tante volte, lo scambio di pensieri può avvenire nel silenzio. Tuttavia una biblioteca di libri non basterebbe a esprimerti la mia gratitudine. Ti dirò comunque, e immagino Tu l'abbia intuito, che ho avuto un'esperienza molto forte. Ho visto tutto l'ambiente circostante inghiottito da una coltre bianca, una polvere benevola, un vapore emanato dalla Tua presenza. Ti sei trasformato in Sant Kirpal Singh e Sant Ajaib Singh sotto i miei occhi, per poi diventare un unico corpo; appartenente a nessuno, il Non essere, forse. Non solo il Tuo corpo fisico ha subito variazioni sotto i miei occhi, ma sulla tua pelle, si sono fatti squarci dai quali emergeva una carnagione scura. La Tua aura era molto calcata e fluorescente. Sul divano, un'ombra vividissima in obliquo come se proiettasse il Tuo doppio. In realtà con percezioni normali non vi era ombra alcuna. La forma sembrava ottenuta da uno stampo in cui è colato l'oro del sole, brillava sgargiante e imperitura. Simbolicamente ho visto un forte leone il cui occhio spara una nobile scintilla ai cuori sperduti e li riporta a una quiete primordiale.*

*Ho pianto sul motorino per tutto il tragitto fino a casa poiché ero stata travolta da questa Tua compassione e coraggio. Ho pianto anche dal pentimento di aver dubitato della Via dei Maestri. Prego ancora per capire sempre di più. Ho scritto lettere anche più lunga di questa, ma poi le ho cestinate perché penso che troppe parole siano inutili per descrivere l'Indescrivibile. Tuttavia,*

*fiumi di pagine non basterebbero per dirti grazie. Perciò, dal profondo dell'anima, Maestro, Namastè.*

*Continuerò a pregare affinché il mio misero cuore scacci la mente e abbi l'umiltà di diventare sempre più sincero e compassionevole sulla Via.*

*Aspetto con emozione il ritiro e intanto cercherò di pregare più ore al giorno.*

*Namastè di nuovo amato Satguru*

## **SUGGERIMENTI GENERALI - Chiunque intenda venire al ritiro è pregato di leggersele.**

### **IL LUOGO**

Il Sant Bani Ashram è un luogo molto isolato nel mezzo dei boschi della Maremma. E' il luogo ideale per la meditazione e per vivere un'esperienza spirituale autentica. Inoltre è un luogo adatto per rilassarsi e riprendersi dallo stress della vita nel mondo in un contatto intimo con la natura. Tutto ciò che vi serve per il vostro benessere fisico, mentale e spirituale potrete trovarlo qui.

### **LO SCOPO**

Se decidi di venire dovresti essere pronto/a a trascorrere tutto il periodo del ritiro (**chi non può venire per tutto il periodo può venire gli ultimi due giorni**) qui all'ashram impegnato/a nelle attività del ritiro. Le sole persone che escono dall'ashram durante i ritiri sono coloro che vanno a fare gli acquisti di alimenti per la cucina. Non è permesso di uscire a fare giri turistici. Deve essere un'occasione per rinnovare la propria vita spirituale e il contatto interiore con la Luce e il Suono in noi.

Ad ogni modo tutt'attorno all'ashram ci sono bellissimi percorsi sui quali potete andare a passeggiare quando non siete impegnati con la meditazione o a fare servizio disinteressato.

### **LA SISTEMAZIONE**

Per le famiglie e le coppie sposate non abbiamo molta disponibilità di spazi adatti. Ci sono solo due stanzette più le quattro roulotte. Le coppie non sposate non possono condividere lo stesso spazio in ogni caso a meno che convivano da molti anni o abbiano figli. Abbiamo due case per gli ospiti che sono intese una per le donne e una per gli uomini. Quindi se non avete problemi particolari sarete alloggiati in modo separato. **Se desiderate una sistemazione migliore potreste alloggiare in un agriturismo che si trova sulla strada che porta all'ashram (vicinissimo) basta che ce lo facciate sapere abbastanza in anticipo da poter prenotare.**

### **COMPORTEMENTO RICHIESTO**

Dovete portarvi le lenzuola, una torcia elettrica e qualsiasi cosa sia necessaria alle vostre abitudini personali in quanto medicine, alimenti particolari o qualsiasi altra cosa specifica. Non è permesso fumare sigarette di nessun tipo negli edifici. Se avete quest'abitudine potreste cercare di smettere del tutto per una settimana oppure per fumare siete pregati di allontanarvi dagli edifici e dall'ashram stesso.

### **ATTENTI A NON CREARE INCENDI, SPECIALMENTE D'ESTATE!**

Non è altresì permesso introdurre nell'ashram droghe o alcolici di alcun tipo. La nostra dieta è strettamente vegetariana.

Vi è raccomandato di arrivare in orario per tutte le sedute di meditazione e il canto dei bhajan (inni devozionali).

La meditazione delle sette del mattino è l'unica guidata, siete pregati di essere tutti seduti nella stanza di meditazione prima delle sette. Siete pregati di non uscire dalla stanza di meditazione durante le sedute di meditazione a meno che sia del tutto necessario.

**L'ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO** Ricordate che state venendo all'ashram per fare un ritiro spirituale in tutta umiltà e semplicità e non per mettere in mostra il vostro corpo o la vostra vanità. Quindi siete pregati o pregate di venire con un abbigliamento comodo e ampio, adatto per sedere in meditazione e per stare in campagna. Tute comode o gonne Lunghe e ampie vanno benissimo. Per le sedute nella stanza di meditazione qualcosa di colore bianco o chiaro sarà molto apprezzato. Minigonne o abbigliamento attillatissimo per sedere in meditazione non vanno per niente bene e siete pregati di non indossarlo.

### **LA CURA DELLA VOSTRA SALUTE E BENESSERE**

Se avete problemi di salute o di qualsiasi altro tipo siete pregati di farlo presente e sarà fatto tutto il possibile per aiutarvi.

Se desiderate ricevere un massaggio ayurvedico parlatene con Sirio. E' molto benefico per corpo, mente e anima. Noi abbiamo una mini farmacia di medicine Ayurvediche con le quali, se vorrete, potrete curare i vostri disturbi più comuni (basta chiedere).

## **LA VOSTRA COLLABORAZIONE**

Per qualsiasi motivo rivolgetevi a Sirio e collaborate tra di voi per permettere al ritiro di avvenire in modo efficiente e armonioso. Ricordate, siete tutti responsabili dell'andamento del ritiro, quindi primeggiate nello spirito di servizio e dedizione secondo i bisogni del caso. Ricordate qui non ci sono serve e serviti, siamo tutti servi e serviti, quindi collaborate tutti affinché il ritiro avvenga nel migliore dei modi: con efficienza, amore e armonia. Abbiate il massimo rispetto di tutto, anche dei fili d'erba; qui tutto è sacro e una manifestazione del Divino.

**Durante la preparazione dei pasti in cucina possono starci soltanto coloro sono di turno per la preparazione dei pasti. Pertanto coloro che non sono di turno sono pregati di non entrare. Coloro che cucinano evitino di parlare di cose banali, facciano il Simran o cantino i Bhajan**

Rispettate lo spazio che condividete con altri e mantenete le vostre cose nel massimo ordine. Non lasciate in giro i vostri effetti personali e tutte le mattine rifate il vostro letto. Qui ci teniamo che tutto sia sempre al suo posto e ben in ordine per esprimere il bello e il divino nelle piccole cose della vita. Se trovate qualcosa in disordine da qualsiasi parte (sia nella stanza dove alloggiate, sia altrove), siete pregati di rimmetterlo apposto; così pure se trovate in giro per l'ashram rifiuti o cartacce (lasciati da qualche sconsiderato) o cose simili, raccoglietele e mettetele nei contenitori dei rifiuti. Considerate questo luogo il Satguru Darbar (la Casa di Dio). State molto attenti ad essere sempre cordiali, amorevoli, rispettosi dei bisogni altrui e a non fare nulla in pensieri, parole e atti che vada a ferire chiunque e a dissacrare la santità di questo luogo.

Vivere più per gli altri che per se stessi e al di sopra di tutto fate sì che il vostro comportamento sia gradito a Dio e al Maestro.

**Il costo del ritiro è una libera donazione.**

**Ricordate di registrare il vostro nome quando arrivate (se siete qui per la prima volta) e di scrivere le vostre impressioni sul registro quando ve ne andate (il registro sta sul tavolo dei libri nella stessa casa). (La direzione del Sant Bani)**

## **PROGRAMMA DEL RITIRO**

4 / 6	Meditazione
7 / 8.30	Meditazione
8 .30	Colazione.
11/ 13	Meditazione.
13,15	Pranzo.
16 .30	Meditazione.
17.30	Satsang. (discorso sugli insegnamenti dei Maestri).
19	Cena.
20.30/21.30	Canti
22	Silenzio assoluto (anche chi non si alza alle tre è pregato di andare a dormire e di non disturbare).

**Tutte le sedute di meditazione sono precedute e seguite da bellissimi canti molto ispiranti e inebrianti. Infatti ogni incontro sembra un concerto, con molto calore, devozione e amore. Importantissimo: siate sempre puntuali e non uscite dalla sala durante le meditazioni.**

