

# *La voce del* **SANT BANI ASHRAM**

Dedicato agli insegnamenti del Surat Shabd Yoga come insegnato dai Satguru  
Sawan, Kirpal, Ajaib

Podere Val di Vita, 58027 Ribolla, Grosseto. Tel. 0564/579788 email [sirio12@interfree.it](mailto:sirio12@interfree.it)

## Invito al ritiro per celebrare

### l'anno nuovo

(Uno – sei gennaio 2007)

*Nell'anno nuovo...*

*(Sirio)*

*Nell'anno nuovo mi rinnovo,*

*nell'anno nuovo mi faccio un dono*

*che non sia materiale, ma del tutto spirituale*

*che mi tragga dalla spirale del mentale e sensuale*

*e mi innalzi nello spazio con l'animo pago e sazio,*

*mi illumini la mente con la Verità melodiosa e risplendente,*

*mi colmi il cuore di ardore e di dolce divino amore,*

*mi spinga ad essere migliore pronto a condividere la mia gioia e il mio dolore,*

*coi miei fratelli e sorelle che seguono il pensiero delle anime belle,*

*coloro che sono decisi a cambiare e la propria vita trasformare*

*in un faro luminoso che illumini il cammino dell'uomo tenebroso.*

(19- 12- 06)

Questo è il messaggio per l'anno nuovo: "Nell'anno nuovo mi rinnovo". Ovvio No? L'anno nuovo è il momento migliore per farsi nuovi propositi, darsi un nuovo slancio, farsi nuove promesse, prendere nuovi voti e partire con coraggio e determinazione. Decisi a vivere l'anno, che sta per incominciare, in modo migliore del precedente. D'altronde lo scopo dell'avviare nuove cose è utile per questo motivo: incominciare con uno slancio nuovo, un atteggiamento diverso che ci permetta di farle meglio di tutto quanto si sia fatto prima.

Ci si sposa, si incomincia una nuova vita a due con la persona che noi tanto amiamo, con la quale ci sentiamo molto affini e per la quale saremmo pronti a sacrificare la nostra vita per esserle d'aiuto in qualunque circostanza e difficoltà. Siamo colmi di entusiasmo, di buona volontà e desideriamo tanto crearci una famiglia che sia un esperimento in tutto e per tutto migliore di quella dei nostri genitori da cui proveniamo. Lì c'erano magari incomprensioni, tensioni, divergenze e litigi, Ebbene noi non vogliamo ripetere la stessa cosa e vivere in quel modo. Siamo determinati in modo deciso a fare meglio e a non ripetere nel nostro esperimento tutti gli errori che avevamo notato nella relazione tra i nostri genitori. Tutti quei problemi ci avevano fatto soffrire, ebbene non si vorrà mai far soffrire i nostri figli in quel modo irresponsabile. Sull'altare o davanti all'autorità civile abbiamo promesso che ci saremmo mantenuti fedeli gli uni agli altri e che saremmo rimasti insieme fino alla fine dei nostri giorni.

Nasce al mondo un figlio o figlia e i nuovi genitori sono pieni di entusiasmo e determinazione a far crescere codesta creatura nel modo migliore possibile compiendo ogni sforzo e sacrificio per rendere la vita di tale tenera creatura dolce, confortevole e colma di amore. Non si vuol più essere i ragazzi irresponsabili di prima, ma si vuol diventare eccellenti genitori esemplari e responsabili.

Si intraprende un nuovo lavoro che ci piace e ci gratifica e allora ci lanciamo in quella nuova avventura colmi di buona volontà e di tanto coraggio decisi a dare il meglio di noi stessi: fare il proprio dovere, essere onesti e leali col proprio datore di lavoro e cercare di raggiungere la massima carriera possibile.

Si sente il bisogno di cambiare vita poiché ci si è resi conto che la sola esistenza materiale non ci gratifica più e ci rendiamo conto che l'essere umano ha ben altri obiettivi e mete da realizzare in questa vita. Che non si nasce solo per lavorare, mangiare, vestirsi alla moda, godersela, crescere figli, ammalarsi, invecchiare e morire. Che siamo esseri spirituali eterni con una meta divina da realizzare. Che il vero scopo della vita è realizzare la Verità Eterna, che era, è e sarà e che ci colma la vita di significato, senso e direzione. Ci avventuriamo in quest'impresa e presto ci rendiamo conto che s'ha bisogno di un Maestro che ci sia da guida, d'esempio e ci insegni a muoverci in questo nuovo campo d'azione. Con tutto il cuore ci mettiamo alla ricerca di simile Grande Anima e dopo vari sforzi, illusioni e delusioni Lo troviamo. Da buon Maestro ci preparerà all'Iniziazione in cui ci inoltriamo in una nuova vita pronti a seguire gli insegnamenti del Maestro e ad essere brillanti esempi dell'insegnamento che ci ha trasmesso. Non vorremmo mai essere discepoli mediocri, disobbedienti e indisciplinati. No! Mai sia tale sfortuna! A chiunque altro sì, ma non a noi! Noi vogliamo rendere felice il nostro Maestro e dargli in dono la nostra lealtà, collaborazione e instancabile servizio nella sua missione per innalzare la coscienza del maggior numero di anime possibili. Se i Suoi insegnamenti richiedono una vita onesta, brillante, veritiera, non violenta e colma di servizio disinteressato verso il prossimo, spartana e non sofisticata, amante della natura e rispettosa della vita di tutti; per noi sarà solo un immenso piacere vivere in quel modo e ci sforzeremo ad eccellere in tutte quelle virtù pronti a fare qualcosa in più e niente di meno.

Tanti belli esempi per renderci conto che ogni inizio ha una sua forza peculiare e se incominciamo bene una cosa si ha la possibilità di precedere bene nel cammino che ci porta alla sua realizzazione

finale. Se invece l'incominciamo male, tanto peggio procederemo e la meta sarà per noi sempre più lontana.

Benissimo, ora nell'impresa di questa esistenza siamo di nuovo arrivati a un capolinea, un nuovo start, un bellissimo anno nuovo che ci si dispiega davanti. Avremo dodici nuovi lunghi mesi, cinquantadue settimane e trecentosessantacinque giorni in cui applicarci con tutto il cuore, dando il meglio di noi stessi per arrivare alla fine del 2007 con una maggiore consapevolezza, una più acuta attenzione, una più intensa e costante ripetizione del Simran, una più accurata auto analisi, tanto se va reso al Maestro e ai nostri fratelli e sorelle e tante ore dedicate alla meditazione sulla Luce divina e la Corrente Sonora. Vorremo giungere alla fine dell'anno successivo essendo in tutti modi migliori, più buoni, meno egoisti e egotisti, più generosi, meno lussuriosi, iracondi, avidi e morbosamente attaccati.

Vi sembra un traguardo da poco? Pensate che sia un obiettivo irrealizzabile? No di certo se frequenterete i ritiri, farete il Satsang e la meditazione quotidiana. Se manterrete viva la fiamma e passerete tempo nella compagnia del Maestro meditando con Lui quando possibile tutto questo e ancor di più sarà realizzabile e vi renderà felici.

L'anno nuovo è il momento di rinnovarsi, farsi nuove promesse e darsi nuovi obiettivi. Ci si deve liberare dalla zavorra di abitudini dannose, ripetitive e meccaniche. Atteggiamenti privi di acuta consapevolezza e padronanza della situazione e di se. E' il momento per trovare un nuovo slancio carico d'entusiasmo e di positiva buona volontà. Certo, la buona volontà; quanto è utile e vitale la buona volontà, che grande fortuna possederla. Con buona volontà si può vincere l'impresa più difficile, realizzare l'irrealizzabile, eccellere, cambiare, trasformarsi e diventare esseri divini che riescono a lasciare impronte sulla sabbia del tempo, che lascino una vita esemplare nella storia che va a ispirare tante anime desiderose di cose elevate.

Possiamo anche noi fare questo, anche noi possiamo diventare quelle belle persone che hanno fatto qualcosa di speciale nella vita, che hanno avuto il coraggio di essere se stesse e allontanarsi dalla vita vuota, banale, inconsapevole, pappagallesca e meccanica del gregge sociale.

I grandi pensatori, i grandi filosofi, i grandi mistici e i gli adorabili Santi, questi sono gli uomini che hanno cambiato o dato una svolta alla storia del mondo. Persone che si sono allontanate dal consorzio umano e hanno vissuto una vita parsimoniosa, spartana, povera o non povera, ma mai consumistica, l'utile e non il superfluo era, ed è, il loro motto.

Pertanto, siamo all'inizio dell'anno duemilasette, svegliamoci, acuiamo la consapevolezza di noi stessi e della vita in generale attraverso un buon ritiro che ci metta in contatto con il meglio di noi stessi; quello spazio oltre la mente dove sempre ci attende quella Coscienza illuminante e risplendente. La vetta della realizzazione spirituale dove vive l'Uomo Vero che è anche Donna Vera, che incorpora in se ogni aspetto della realtà nella sua condizione prescissa, prédivisa, preesistenza, pre in ogni modo.

“Vogliamo essere decisi a cambiare e la nostra vita trasformare  
in un faro luminoso che illumini il cammino dell'uomo tenebroso”.

## FOGLIO PER LA PRENOTAZIONE

Nome.....Cognome.....Data di nascita.....

Indirizzo.....

Iniziato/a.....da.....data dell'iniziazione.....

Non iniziato.....In cerca di iniziazione...Si...No.....

Vieni da solo/a o con chi?.....

Data di arrivo.....data di partenza.....

### **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.**

#### **COMPORTAMENTO 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 a Nirmala o a Irena 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 premezziate 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 rimetterlo 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.**