

La Voce del
SANT BANI ASHRAM

*Dedicato al Surat Shabd Yoga come insegnato dai Maestri Sawan, Kirpal, Ajaib.
Podere val di vita, 58027 Ribolla, (Gr.) tl. 0564579788 email: sirio12@interfree.it*

Visitateci al Sito Web: www.santbaniashram.it

INVITO AL RITIRO D'AUTUNNO
(1,2,3,4 Novembre)

L'INTELLIGENTE...

(Sirio)

*Intelligente non è chi ha un'ottima memoria.
Intelligente non è chi riesce a leggere tre libri la settimana.
Intelligente non è chi riesce ad analizzare e immagazzinare dati.
Intelligente non è chi riesce a prendere tre lauree e prepararsi per una quarta.
Intelligente non è chi siede su una cattedra e impartisce la sua accademica conoscenza.
Intelligente non è di certo chi è orgoglioso del suo sapere e si pone al di sopra degli altri.
Intelligente non è neppure l'astronauta che viaggia nello spazio fisico e raggiunge altri pianeti.
Intelligente non è necessariamente il sacerdote, il monaco, il teologo e il fanatico religioso.
Intelligente può non essere il medico, il fisico, il biologo, lo scienziato il notaio e...
Tante sono le materie di studio, tanti gli argomenti, innumerevoli i libri, il sapere.
Pochi coloro che attraverso la conoscenza acquisita riescono ad essere felici.
Ancor meno coloro che attraverso la propria erudizione imparano
L'umiltà, la tolleranza, la pazienza, il dare, il servire,
la riconoscenza, la gratitudine, l'amore, la devozione, la calma, la quieta
contemplazione, l'immedesimazione, l'intuizione, la percezione,
la rivelazione mistica, l'Illuminazione, la Liberazione.
Il colto può non essere felice per la sua arroganza, avarizia, impazienza,
lussuria, avidità, egocentrismo, disonestà. Il politico, lo sportivo,
il religioso, l'esperto di economia sono tutti vittime dei suddetti mali.
Certo, lo son pure il contadino, lo spazzino, il muratore, l'elettricista
Il fornai e l'artigiano. Ma questi non si reputano intelligenti, cervelloni.
Con tutta l'erudizione e il sapere non si ha l'intelligenza per
Capire e dominare gli istinti che ci dominano e degradano.
Colmi di sapere non riusciamo a cogliere il messaggio
Del momento che lieve fluttua per un attimo attorno
a noi senza essere notato, colto, e poi se ne va.
Intelligente è chi è sempre pronto ad imparare.
Intelligente è chi pur sapendo tanto sa di non sapere.
Intelligente è chi ha una mente aperta sempre pronta ad ascoltare.
Intelligente è chi sa essere come un bimbo senza essere infantile.
Intelligente è chi sa rendere felice chi gli sta attorno poiché così facendo rende se
stesso felice. Intelligente è chi non pretende di diventare famoso in tutto il mondo,
ma sa essere amato e apprezzato da chi gli sta attorno.*

*Intelligente è colui che pur non avendo una grande erudizione sa essere saggio
e dire la cosa giusta e appropriata in ogni situazione.
Intelligente è chi sa servire il prossimo, la terra e l'Universo;
che non succhia il sangue del prossimo, rispetta la madre terra su cui si muove
vivendo con essa in armonia ed è grato all'Invisibile per ogni piccola e grande cosa.
Intelligente è chi si sforza per trascendere i limiti e malformazioni umane per
Poter amare, servire e dare. Intelligente è chi sa che esiste una realtà che è assoluta Verità
E che nell'immedesimazione con essa ci si realizza come esseri veri e divini.
Intelligente è chi coscientemente compie ogni sforzo per raggiungere tale
Realizzazione e sempre alimenta in se la fiamma di vivo e intenso
Anelito di trascendenza, di fusione. Intelligente è il parsimonioso,
colui che si accontenta, colui che preferisce dare piuttosto che
prendere, colui che preferisce amare piuttosto che essere amato,
colui che è sempre pronto a morire poiché ha visto per esperienza
che per l'intelligente, la morte è suprema beatitudine.*

O viandante alzati...

(testo di Hazur Kabir)

(Satsang di Sirio)

*O Viandante, alzati, è l'alba,
non è giusto che continui a dormire.*

*Chi si sveglia trova,
chi dorme rimane a mani vuote.*

*Alzati e scrollati la sonnolenza dagli occhi,
medita sul Satguru.*

Questa non è la via dell'amore: il Signore è desto e tu dormi.

Quel che vuoi fare domani fallo oggi, quel che vuoi fare oggi, fallo adesso.

*Quando i passeri avranno raccolto i semi dai campi
sarà troppo tardi per pentirsene.*

O stolto soffri le conseguenze delle tue azioni.

O peccatore come puoi avere pace nel peccato?

Se hai un fardello di peccati sul capo

Perché poi dici che ti duole la testa?

Questo è un semplice, ma diretto inno, del grande mistico del medioevo indiano Kabir Sahib. Egli fu un grande compositore e molti dei suoi inni, pur essendo stati scritti circa cinquecento anni fa, sono ancora cantati in molte parti dell'India. Quest'anno quando ero con alcuni amici nel deserto del Thar nel Rajasthan, una sera ci accampammo per la notte in un villaggio senza alcune pretese: estremamente semplice e spartano. Tutti i suoi abitanti sono o contadini, o pastori, o entrambi. Quindi gente semplice, senza alcuna cultura formale. Per la cena si unì a noi un uomo del villaggio e prese a parlare coi cammellieri che conosceva. Uno dei cammellieri disse a quel signore che io ero un Sadhu europeo: un Bhagat o, devoto di Dio. Il cammelliere si era convinto che ero tale non perché io lo asserissi, ma dopo aver osservato per alcuni giorni la mia vita e quella dei miei compagni di viaggio. Infatti tutte le mattine ci vedevano alzarsi di buonora, cantare vari Bhajan (Inni devozionali dei Maestri) e poi sedere a meditare per alcune ore. Inoltre anche durante il giorno spesso intonavo a memoria vari bhajan nella loro lingua (Punjabi o Hindi). Cosa che li sorprendeva tantissimo giacché spesso anche gli stessi indiani devono leggere da un libro questi inni per poterli cantare.

Dopo quest'affermazione da parte del nostro amico cammelliere quel signore cominciò a chiedersi come ciò potesse essere vero, o possibile. Un occidentale che sia un vero devoto di Dio? Com'è possibile? Gli occidentali sono tutti persone mondane, affaristi incalliti, devoti solo a sesso e soldi, desiderosi di lussi e confort; come è possibile che tra tali uomini vi sia un vero devoto di Dio? Queste domande presero ad arrovellarsi nella testa del pio indù del deserto.

Certo questa è l'idea che gli indiani, popolo religioso per eccellenza su tutto il pianeta, ha di noi occidentali. E in un certo senso hanno ragione. Certo la religiosità bigotta non convince più gli occidentali, ma questo non vuol dire che in occidente non vi siano sinceri ricercatori della Verità e grandi praticanti del cammino interiore. In realtà io sono convinto che la percentuale di praticanti sinceri e insistenti sia più o meno la medesima sia in India sia da noi.

Sì, certo, gli indiani sono più religiosi, sono fortemente legati alla loro tradizione, ancorati al passato, impantanati mani e piedi in credenze, superstizioni, fede cieca, dogmi e dottrine, dei e dee innumerevoli, riti e rituali, pellegrinaggi ecc., ma questo non ha niente a che fare con la spiritualità. La spiritualità è contatto cosciente e soggettivo con lo Spirito onnipervadente di Dio, col Suo Naam che è Luce interiore e Corrente Sonora, è esperienza di prima mano, non credenza. Tra l'esperienza e la credenza, di qualsiasi tipo, vi è una vasta differenza. Nella credenza vi è una convinzione culturale inculcata dai genitori, dal sacerdote, dagli insegnanti riguardo a certe dottrine e dogmi promulgate da Santi e Profeti dell'antichità. Si crede che Venne Rama, venne Krishna, Buddha, Mahavira, Mosè, Gesù, Mohammed, Guru Nanak, Kabir (a proposito) che furono Messaggeri di Dio, compirono grandi gesta (alcune vere, altre inventate e gonfiate fino all'inverosimile dal clero) e che, se si ha fede in loro e accettiamo di diventare membri di una di queste religioni, saremo salvati. Ma in questo modo si vive nel passato, si è devoti a personaggi che non hanno niente a che fare con la nostra vita, la nostra esperienza concreta e a loro si dedica tutto il nostro culto, la nostra devozione, il nostro amore. Per secoli e millenni si continua a perpetuare un certa fede e certe pratiche per cui alla messa si continuerà a leggere la famosa lettera di San Paolo, Pietro o Giovanni, alla Puja (rituale Indù) si leggeranno brani dalla Bhagavat Gita, dai Buddisti avremo modo di ascoltare i Sutra (discorsi) del Buddha, nella moschea echeggiano i versi del Corano e nel Gurdwara (tempio Sikh) gli inni di Guru Nanak e così via. Tutte queste religioni propongono uno stile di vita, un abbigliamento, dettagli nel comportamento che sì, potevano essere attuali e avere una ragion d'essere quando tali personaggi li proposero a causa di un contesto sociale di un certo tipo. Ora tale contesto sociale non esiste più, la mentalità della gente è cambiata, i bisogni pure, per cui continuare proporre uno stile di vita antiquato e non più attuale ci rende ridicoli e assurdi, veramente fuori tempo. Pertanto i saggi ricercatori si discostano dalle religioni e dai loro metodi antiquati, cercano i Messaggeri di Dio attuali, del nostro tempo e vogliono imparare da loro una spiritualità contemporanea, adatta all'uomo moderno e ricevere da loro la diretta trasmissione spirituale del contatto col Potere di Dio in espressione attraverso l'Iniziazione.

Ad ogni modo, per ritornare alla storia che stavo narrando bisogna dire che a quel punto Sham Baba, la nostra guida, mi disse del dilemma in cui si trovava quell'uomo e per risolverglielo mi suggerì di cantargli un paio di Bhajan. Pertanto scelsi proprio due bhajan di Kabir Sahib e glieli cantai. Alla fine dei canti si era creata una bellissima atmosfera che permise all'uomo di toccare per mano una certa presenza che gli calmò la mente e gli fece cambiare opinione e atteggiamento. Era molto sorpreso sia dalla mia voce, dalla qualità e messaggio degli inni di Kabir e dal fatto che un'occidentale li cantasse con tale maestria. Allora mi disse: conosco anch'io un inno di Kabir e te lo voglio cantare. Pertanto ascoltammo rapiti il canto di questo semplice ma, delicato uomo del deserto, e alla fine si era creata proprio una bella atmosfera che non aveva bisogno di parole per farci sentire uniti e parte della stessa religione universale che è L'amore per Dio.

Questo uomo non colto, ma di certo molto intelligente, si offrì per farmi un massaggio giacché sentiva il bisogno di esprimere la sua gratitudine e riconoscenza. Io accettai sorpreso della proposta inaudita. E devo dire che fu bravo. Essendo io un esperto massaggiatore ayurvedico potei notare che conosceva bene i punti marma (punti di importanza vitale e di riflessologia ayurvedici) e sapeva fare alcune manipolazioni che avrebbero sorpreso qualunque chiropratico e osteopata.

Quindi, gli inni di Kabir sono parte della tradizione popolare di tutto il nord India e finanche gente semplice, come quel signore del deserto, li conoscono e, ancora cantano. Anche se capita di entrare in un qualunque Gurdwara può capitare di udire uno dei canti di questo straordinario poeta mistico. Secondo me Maulana Rumi e Kabir Sahib sono i più grandi poeti mistici di tutti i tempi per l'universalità, profondità e soavità del loro messaggio.

Pertanto cosa ci va dicendo Sant Kabir in quest'ispirante inno che stiamo prendendo in esame:

O viandante, alzati, è l'alba, non è giusto che continui a dormire.

L'immagine del viandante è sempre stata associata dai Maestri al sincero ricercatore della Verità che mai si stanca di cercare dentro e fuori di sé, dentro e fuori degli altri, ovunque, poiché le forme e i modi da cui può giungerci un sentore di Lui sono vari e, talvolta, sorprendenti, inaspettati. Pertanto gli amanti della Verità Eterna sono viandanti o vagabondi del nulla che non mettono mai dimora fissa da nessuna parte in particolare. Sì, possono

abitare in un luogo specifico, ma non saranno morbosamente attaccati a quella casa, quella città, quel paese, quella campagna. Ovunque si trovino si sentiranno a loro agio e sempre cercheranno altri amanti dell'Inafferrabile per poter condividere momenti di eternità nell'amore e nel dolce ricordo dell'Amato cosmico che è più inafferrabile dell'aria, più scivoloso del vetro bagnato, più fluido dell'olio, più aromatico di una Maryrose, più dolce del miele, più incantevole del tramonto più bello.

Kabir dice a noi viandanti del nulla di svegliarci, di alzarci giacché è l'alba e in quell'ora armoniosa ci si deve sedere nella dolce rimembranza dell'Amico. La giornata si compone di varie fasi e tutte queste fasi sono intese per compiere vari atti utili per l'armonioso svolgersi della vita in tutti i suoi aspetti. Ci sono momenti dedicati al nutrimento del corpo: colazione, pranzo e cena, momenti dedicati alla pulizia del corpo e della casa, ore dedicate al lavoro per poter mantenere se stessi e la propria famiglia, ore dedicate al riposo per poter ritrovare le energie che ci permettono di funzionare durante le ore di attività, ma ci dovrebbero anche essere alcune ore intese, dedicate, alla dolce rimembranza del nostro amato Maestro: Guru, Gurudeva e Satguru. Ebbene le ore dell'alba e del tramonto sono le ore più adatte a questo scopo. Infatti qui Kabir dice: "E' l'alba." Non dice è mezzogiorno poiché quella normalmente è un'ora intesa per altre attività. E all'alba ci si dovrebbe alzare e, scrollare di dosso la sonnolenza lavandoci il viso o, magari, facendo un'intera doccia, bere un tè con calma e attenzione, sedere in perfetta posizione Yoga sul pavimento, cantare alcuni inni in Lode a Lui per attrarre le Sue benedizioni e la Sua Luce. Magari cantare il Mantra datoci dal Maestro all'Iniziazione, e poi sedere in perfetto rilassamento, abbandono, con un'attenzione desta e concentrata nel mezzo della fronte dove la Sua Luce può manifestarsi se riusciamo a raccoglierci completamente in un unico punto di focalizzazione. E' solo quando tace nella mente ogni ronzo del pensiero, quando riusciamo a passare oltre la gabbia della mente che ci si apre davanti un orizzonte luminoso, un cielo stellato, un luna chiara, un sole radioso che illuminano ogni recesso dello nostro Se e ci infondono un profondo senso di appagamento, di intima soddisfazione, fino a diventare beatitudine, estasi, samadhi.

O, cosa non darebbe l'uomo per sperimentare questi stati se solo sapesse che esistono e stanno proprio dentro di se. Purtroppo, come è di norma, la ricerca del piacere è sempre spinta all'esterno, fuori di noi, nei sensi, nel sesso, nel cibo, nel vino, nel whisky, nei narcotici che ci ribambiscono la mente, ci rendono, dipendenti e assuefatti, completamente schiavi di un piacere, una pienezza che pur essendo disgustosa, se paragonata a quella vera spirituale, nell'ignoranza di tale delizia ci risulta allettante.

Pertanto il vero discepolo del Satguru non trasalascia alba, non trasalascia tramonto senza aver dedicato almeno un'ora in entrambi questi momenti armonici della giornata, alla meditazione, al canto degli inni devozionali in lode al Satguru, alla ripetizione assidua e concentrata del Simran, all'ascolto della sottile Corrente Sonora. Queste pratiche saranno per lui o lei più importanti del mangiare, del bere, finanche del respirare stesso, senza il quale si muore.

Chi si sveglia trova, chi dorme rimane a mani vuote.

Chi cerca trova, dice pure il detto. Svegliarsi vuol dire cercare poiché ci si alza per sedere in meditazione; e in meditazione ci si siede per cercare Dio dentro di noi. E c'è poco da fare, non può essere che così, chi cerca trova, con tutta certezza e senza il minimo dubbio. Se per anni ci alziamo alle tre del mattino e sediamo in meditazione per tre ore di continuo non è possibile che noi non si realizzi Dio in questa stessa vita e si raggiunga la condizione dei liberati viventi (Jivan Mukṭa). Quello stato che tutti, consapevolmente o no, cerchiamo, anche se spesso lo si cerca proprio dove non c'è, cioè nei sensi e all'esterno.

Quindi Sant Kabir ci promette che se ci sveglieremo di buonora tutte le mattine e cercheremo di fonderci con la Somma Verità in noi, prima o poi ci riusciremo senz'altro. Mentre se in quelle ore preziose dell'ambrosia dormiremo, resteremo a mani vuote. Ci sveglieremo irritabili, spinosi con un atteggiamento indisposto che ci seguirà per buona parte della mattina rendendo miserabile la nostra giornata. Al contrario, chi si sarà alzato per meditare, dopo aver sperimentato un contatto con la Luce in se in misura maggiore o minore, si sentirà beato, inebriato, dolcemente felice, ben disposto verso gli eventi della giornata. Ovviamente essendo in un tale stato di grazia, attirerà a se soltanto eventi fortunati, bella gente e belle cose. Ma se anche qualcosa di sgradevole accadesse, perché purtroppo la vita è sempre un misto di rose e spine, non si lascerà disturbare e coinvolgere più di tanto. Saprà osservare tutto in modo più passionato quasi fossero eventi che accadono a qualcun altro e non a se stesso.

***Alzati e scrollati la sonnolenza dagli occhi, medita sul Satguru
Questa non è la via dell'amore, il Signore è desto e tu dormi.***

Nel cammino spirituale bisogna essere intrepidi: in la e sempre più in la. "Alzati, incamminati e non fermarti finché la menta non è raggiunta." Grande detto dei Rishi (i Saggi) dell'antica India. E' proprio così che deve essere: ci si rende conto che ci manca qualcosa di sostanziale, di vitale, senza il quale la nostra vita è e sarà, miserabile, ci si mette alla sua ricerca, e finché non la si è trovata non desistiamo, non demordiamo, continuiamo a cercare finché non la si raggiunge. E se anche fosse che in questa vita non si riuscisse a conquistare completamente questo regno, questo tesoro, perlomeno lo realizzeremo in buona parte, copriremo buona parte del percorso e nella nostra vita successiva ci resterà ben poco da fare: non appena incontreremo il nostro Satguru avremo da subito un grande risveglio spirituale e saremo catapultati nelle vicinanze della Suprema Verità in un istante.

Pertanto l'atteggiamento sarà intrepido, suonata la sveglia non ci gireremo dall'altro parte dopo averla spenta. No! Salteremo giù dal letto immediatamente e subito metteremo in moto la ripetizione del Simran. In questo modo ci scrolleremo di dosso la sonnolenza che si concentra perlopiù negli occhi. Per cui ottima pratica è quella di lavarsi la faccia con l'acqua fresca, massaggiarsi per bene gli occhi che sono appesantiti dal sonno e liberarsi da ogni traccia di letargo. Come già detto prima, non pretenderemo di sedere subito a meditare; metteremo l'acqua sul fuoco per farci un buon Chai e mentre questa si scalda faremo qualche semplice esercizio, di Yoga o altro per mettere in moto anche il corpo, poi con calma berremo il tè continuando a ripetere mentalmente o sussurrando il Simran, ci siederemo a meditare intonando alcuni bellissimi inni in lode al nostro Satguru e al Dio operante in Lui. A questo punto, colmi di amore e di devozione volgeremo l'attenzione nell'intimo e cercheremo di fonderci in Lui il più possibile.

Spesso mi è capitato di vedere Satsangi cha al suono della sveglia si tirano su nella posizione a sedere con le gambe incrociate lì sul letto, e senza far altro fanno finta di sedere a meditare. Dico fanno finta perché è ben chiaro che simile presunto mediatore starà di nuovo dormendo non dopo un quarto d'ora. L'unica differenza tra il sonno di prima e quello di adesso sarà che prima il corpo era sdraiato, ora è nella posizione a sedere. Queste persone sono coloro che ingannano se stesse convincendosi di alzarsi a meditare quando invece si alzano per dormire nella posizione a sedere. Non serve dirlo che simili astuti meditatori dopo trent'anni sulla Via saranno più o meno gli stessi di prima: nessun cambiamento. Anzi, no, saranno in qualche modo peggio, perché a quel punto si saranno riempita la testa di tanti detti e dottrine, credenze e dogmi da diventare ottime persone religiose, ma pessime persone spirituali. Saranno giunti anche loro alla conclusione che in fin dei conti è la meditazione del Maestro che ci salva, non la nostra, che infondo basta prendere l'Iniziazione, frequentare il Satsang di tanto in tanto e magari partecipare talvolta ai ritiri tenuti dal Maestro. Certo, meglio di niente, ma questo non ci rende dei Buddha, Cristi, o Profeti, semmai ci renderà, appunto, ottimi credenti, ma rimarremo pessimi realizzanti. Ebbene, niente male, si è avviato il processo di realizzazione, in un'altra vita faremo la grande meditazione che ci permetterà di raggiungere la Liberazione spirituale dal Samara: il ciclo del divenire.

Quindi nella via dell'amore si cerca di essere desti così come il Supremo Padre è desto. Baba Sawan Singh soleva dire: "Io vado ogni mattina da tutti i miei Satsangi con anfore colme di grazia ma, purtroppo, li trovo tutti addormentati. Quindi il vero ricercatore della Verità si alzerà di buon'ora al mattino, si preparerà degnamente all'incontro con l'Amato e poi cercherà di raggiungere lo stato di unione, di fusione con Lui.

Quel che vuoi fare domani fallo oggi, quel che vuoi fare oggi, fallo adesso, quando i passeri avranno raccolto i semi dai campi sarà troppo tardi per pentirsene.

Hazur Kirpal soleva dire: "La procrastinazione è il ladro del tempo." Chi continua a rimandare a domani il lavoro spirituale non lo svolgerà mai giacché quel benedetto domani non verrà mai. Pertanto qui Kabir Sahib ci dice che non bisogna mai rimandare; che è opportuno fare già oggi quel che vorremmo fare domani e proprio adesso quello che vorremmo fare oggi. Quindi si parte subito, non si ritarda, non si rimanda. Non appena si sente l'impulso, il bisogno di Dio, ci si siede subito a meditare, non si rimanda a domattina, a stasera, ma neanche a tra un'ora, subito! E se anche siamo in un luogo dove è impossibile sedere nella quiete completamente immobili e interiorizzati, si può comunque mettere in moto il Simran mentale e continuare a ripeterlo il più a lungo possibile. I benefici della ripetizione interiore del Mantra dato dal Maestro all'Iniziazione sono immensi, i danni della non ripetizione di tali Santi Nome sono a loro volta immensi. Nel primo caso saremo colmi di bontà divina, ci sentiremo estatici e beati, ispirati e realizzati, nel secondo caso saremo assaliti da pensieri dannosi che creeranno in noi desideri e brame devastanti. La lussuria sarà sempre vincente invadendo regioni del nostro corpo col suo esercito di sensazioni. Ci farà desiderare la donna di altri, bramare la bella figlia dell'amico, fino a cadere nella depravazione dell'incesto, della pedofilia e tant'altro... la cronaca giornaliera e piena di casi tra i più degradanti sia tra i laici,

sia tra i cosiddetti religiosi. La cosa strana si verifica quando poi gente così mentalmente corrotta pretende di essere giustificata, accettata come normale. Ci sono stati addirittura Guru famosi che hanno contribuito a corrompere ulteriormente la mente di una società già corrotta a sufficienza decantando la libertà sessuale (beate le prostitute!) senza considerazione alcuna per l'onestà, la veridicità e la coerenza che dovrebbero essere centrali nella vita di un autentico ricercatore della Verità. Maestri che non chiedono ai loro seguaci di rinunciare o, perlomeno, contenere i piaceri che disperdono le forze, il pensiero e l'attenzione, bensì di rinunciare a rinunciare abbandonandosi ad ogni impulso, istinto e passione un po' come fanno i rozzi, i primitivi o le bestie e non i raffinati ricercatori della Verità. Certo se proponessero alla gente un cammino serio e autentico avrebbero molti meno seguaci e di conseguenza, soldi che non gli permetterebbero di avere, magari, cento RolsRoys e vivere da miliardari.

La collera ci priverà di ogni pace iniettando veleno nel nostro sangue che ci farà odiare chi poco fa amavamo, ci insinuerà pensieri di vendetta, aggressivi, fino a diventare omicidi. Quanta miseria sperimentiamo a causa della nostra collera, della nostra aggressività e violenza. Ci privano di ogni bontà, di ogni civiltà e umanità rendendoci pari alle bestie feroci. Sant Ajai Singh diceva: "Fratelli, figli, che arrivano a tagliare la gola dei loro fratelli, dei loro genitori, come si tagliano le verdure prima di metterle a cuocere." E' il retaggio animale in noi, il ricordo di quando eravamo bestie feroci che non riusciamo a vincere, a superare, che ci spinge a tali atti cruenti. Che si può fare? Col tempo e con tanto sofferenza, piano piano, impareremo la lezione, riusciremo a vincere questi istinti degradanti e a diventare veri uomini capaci di autocontrollo.

Tuttavia quest'auto controllo sarà il frutto di un'attenzione controllata e l'unico modo per controllare la mente è di impegnarla nel modo più assiduo e costante possibile nella ripetizione dei Santi Nomi di Dio poiché come pensiamo, così diventiamo, e se penseremo costantemente a Lui ripetendo i Suoi nomi, a un certo punto Egli si manifesterà in noi e ci solleverà al di sopra di tutte queste debolezze e malformazioni.

Se invece non avremo la forza di vincere tutte queste forze degradanti che operano in noi e ci lasceremo invece dominare da esse, allora alla fine della nostra vita, quando il registro dei nostri atti scorrerà davanti ai nostri occhi: quel che avremmo potuto fare, ma per negligenza non abbiamo fatto, le possibilità mancate per malavoglia, per non aver utilizzato il nostro tempo nella Sua rimembranza, e non aver cercato la compagnia dei Santi, ci pentiremo amaramente. Certo, a quel punto che si potrà fare? Come Kabir dice: "Sarà troppo tardi per pentirsene, ormai nel campo non c'è rimasto più un seme, che si può fare. Avremmo fatto meglio a stare attenti prima e fare qualsiasi cosa in nostro potere per evitare tale disgrazia. Ora potremo solo versare un paio di lacrime e andare laddove Dio vorrà.

**O stolto soffri le conseguenze delle tue azioni,
o peccatore, come puoi trovare pace nel peccato?
Se hai un fardello di peccati sul capo,
perché poi dici che ti duole la testa?**

Sant Ajai Singh raccontava una bella storia piena di significato. C'erano un uomo e una donna sposati che a un certo punto decisero di fare un pellegrinaggio. Durante il percorso, mentre stavano attraversando una fitta foresta, furono improvvisamente presi da un terribile temporale con tuoni, lampi e un vento ululante che provocò una bufera terribile. In tutto questo trambusto, moglie e marito, nella ricerca disperata di mantenersi in piedi e non essere sopraffatti dalla forza terribile dell'uragano, si smarrirono e ogn'uno andò a finire ben lontano dall'altro. La moglie era spaventata trovandosi da sola e non sapeva più in che direzione muoversi. A un certo punto vide un uomo che le andò incontro e vedendola smarrita le propose di darle una mano e condurla in un posto sicuro. La rassicurò dicendole che conosceva bene la zona in cui si trovavano e l'avrebbe condotta al posto giusto. Alla povera sventurata non restava altro che ascoltare quell'uomo e seguirlo nella speranza che la sua promessa fosse vera. Sta di fatto che quell'uomo poco conosceva dov'erano e non era di certo in grado di arrivare in nessun luogo sicuro. Si avviarono per la foresta sperando di giungere in luogo fortunato. Continuava a piovere, per cui la donna piegò più volte la coperta che aveva con sé e se la mise sulla testa. Ma la strada non finiva mai, la coperta si inzuppò di acqua e si fece pesante così tanto da far venire il mal di collo e di capo alla donna sventurata che non riuscì più a ritrovare il proprio marito né un riparo dalla tempesta.

Questa storia illustra benissimo la condizione umana: noi ci siamo smarriti nella giungla del mondo e non riusciamo a trovare la via che conduca dal nostro amato marito che è Dio. Nella nostra affannosa ricerca di aiuto e soccorso ci affidiamo spesso ai preti o sacerdoti della religione in cui siamo nati i quali, a loro volta, hanno da

lungo tempo smarrito la retta via pur continuando a voler guidare gli altri laddove loro stessi non sono mai giunti (la visione di Dio). Pertanto, seguendo il loro esempio e la loro guida finiamo nella fossa più tetra e profonda si possa immaginare giacché non c'è nulla di più pericoloso di un cieco che pensi di vedere. Nella più assoluta certezza finiremo male: lui cadrà in un pozzo e noi, come le proverbiali stupide pecore, faremo la stessa fine.

Pertanto, se alla fine dei nostri giorni non vorremo fare questa fine, faremmo bene a cercare il Maestro vivente del nostro tempo, studiare i Suoi insegnamenti, diventare strettamente vegetariani nel rispetto di tutta la vita, vivere una vita vera, onesta e non violenta in cui non ci appropriamo ne delle ricchezze ne della donna altrui, prendere da Lui l'Iniziazione per ricevere la trasmissione spirituale e colmarci di Luce, praticare poi assiduamente la meditazione fino a fonderci nel nostro Amico cosmico e realizzare lo scopo della vita umana: La Liberazione, la Salvezza, la Realizzazione, l'Illuminazione. Per questo siamo nati e solo con questo saremo felici.

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.**

COMPORAMENTO 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 che sono di turno per la preparazione dei pasti. Pertanto coloro che non sono di turno sono pregati di non entrare. Coloro che cucinano evitano di parlare di cose banali, facciano il Simran o cantano 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 (lasciate da qualche sconosciuto) 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.