

*La Voce del*  
***Sant Bani Ashram***

*Dedicato al Surat Shabd Yoga come trasmesso dai Maestri: Sawan, Kirpal, Ajaib  
Podere Val di vita, 58027 Ribolla, (Gr.), Tl 0564579788, mail, [sirio12@interfree.it](mailto:sirio12@interfree.it)  
Visitateci al sito web [www.santbaniashram.it](http://www.santbaniashram.it)*

***Invito ai ritiri estivi:***  
***Dal 14 al 22 luglio. (Budapest)***  
***Dal 15 al 24 di agosto (Ribolla)***

**Mi sono svegliato.**  
*(Sirio)*

Mi sono svegliato,  
mi sono alzato,  
mi sono incamminato  
alla ricerca dell'Eterna Verità

La voglio realizzare in questa vita  
non voglio più vivere nell'ignoranza.

O Universo dammi la forza  
affinché io non mi fermi  
prima di essere giunto alla meta.

Per buona ventura,  
mi sono imbattuto  
nel mio Satguru che  
mi ha destato.

Mi ha fatto vedere che  
l'io individuale è illusorio  
che l'Io Supremo  
è la sola realtà.

Bisogna trascendere la mente  
che crea l'illusione della divisione,  
dobbiamo raggiungere l'unione  
con la Luce splendente  
che ci illumina completamente.

*(maggio 08)*

## Una sessione di domande e risposte tenutasi durante il ritiro di aprile 2008:

1) La prima domanda dice: Come si può migliorare la propria concentrazione?

La concentrazione si migliora attraverso la pratica.

In qualsiasi cosa si voglia riuscire, qualsiasi cosa si voglia imparare la si impara facendo pratica.

Sant Ji diceva: "se volete diventare lottatori vi allenate."

Il Maestro Kirpal diceva: "se volete strutturare il vostro corpo e renderlo muscoloso, farete culturismo e in quel modo i vostri muscoli si svilupperanno".

Ovunque concentriamo la nostra attenzione, quel lato di noi si sviluppa. Se concentriamo la nostra attenzione sul corpo, appunto, sui nostri muscoli, a furia di concentrarsi su questo, questi si sviluppano e crescono. Quindi ovunque concentriamo la nostra attenzione, lì possiamo operare meraviglie.

Ora, concentrarsi sul corpo, concentrarsi su qualcosa di esterno, di fisico, può essere più facile, all'inizio, del concentrarci su una cosa astratta come può essere appunto la pratica meditativa.

Per la meditazione più elementi sono fondamentali.

Affinché si riesca a concentrarsi in meditazione c'è bisogno, oltre che della capacità di dirigere la propria attenzione, di altri elementi. Per riuscire in meditazione c'è bisogno di creare una forza magnetica, di creare un'atmosfera. La meditazione avviene quando si crea un'attrazione magnetica dall'atmosfera, dalla luce in noi verso la nostra attenzione: dev'essere calamitata nel centro. Perché ci stiamo concentrando su qualcosa di astratto e c'è la mente, che coi suoi pensieri ci porta continuamente via e ci impedisce di star lì. Quindi a meno che si sviluppi questa forza magnetica che calamita la nostra attenzione, che la cattura, la attrae, la meditazione è impossibile, di fatto.

La concentrazione in meditazione, non accade. Per questo ci viene consigliato, quando sediamo a meditare, di cantare innanzi tutto alcuni bhajan, che aprono il cuore e magnetizzano l'atmosfera. La concentrazione nella meditazione è una questione di sintonizzarsi. E con cosa ci si deve sintonizzare? Per sintonizzarsi ci vuole un qualcosa, con cui sintonizzarsi. Se vogliamo far funzionare un apparecchio tecnico, come lo facciamo funzionare? Collegandoci con la corrente, con la presa. Una volta che ci colleghiamo con la presa, allora siamo collegati con la corrente e la macchina funziona.

E' così, se attraverso lo slancio devozionale che viene con il canto riusciamo a sviluppare questa forza magnetica, questa elettricità spirituale allora ci possiamo sintonizzare. Se l'atmosfera è completamente scarica non ci si collega con niente, la mente vaga e ci porta altrove, non c'è concentrazione.

All'inizio ho detto che ci sono più elementi necessari perché in meditazione avvenga la concentrazione. Quindi oltre la concentrazione: l'amore, la devozione, l'intenso desiderio sono molto importanti.

Per questo Sant Ajaib Singh diceva sempre... noi quando sedevamo a meditare con lui, non dava tutte queste istruzioni che dò io, non diceva tutti questi discorsi e parole che dico io, semplicemente diceva: "Fate la meditazione con amore, o con devozione, poiché è soltanto se la farete con amore e devozione che riuscirete a meditare. Inoltre il Maestro sarà contento di voi e vi benedirà."

Solo questo diceva, non diceva nient'altro. Quindi ecco, è possibile meditare se ci sono questi altri elementi: l'amore, la devozione, senno no, non funziona, non ci si riesce.

Quindi quando sedete in meditazione sedete con amore, sedete con devozione, sedete con desiderio di riuscire a distaccarvi un pochino dalle cose terrene, dai soliti pensieri assillanti, e finalmente pensare un po' a Lui, finalmente creare quell'atmosfera calorosa, d'amore, che ci scalda il cuore. Inoltre la concentrazione va coltivata sempre, continuamente, non soltanto quando ci si siede a meditare.

Vi ho citato in questi giorni un detto del Maestro Kirpal: "fate una cosa esclusivamente, solo una cosa alla volta, completamente immersi nella cosa che state facendo."

Ecco, anche allenarsi ad essere sempre concentrati su quello che stiamo facendo poi ci aiuta quando sediamo in meditazione a concentrarci anche lì, perchè è una questione di allenamento, appunto.

Questi sono tanti aspetti, tanti fattori di aiuto ma ce n'è un altro, che è ancora più importante. E questo purtroppo devo dire, viene coltivato da molto poche persone. E' la ripetizione del Simran.

Se ci alleniamo continuamente nella ripetizione del Simran, allora quando sediamo in meditazione entriamo subito. Perché concentrarsi su qualsiasi cosa d'altro, che non sia la ripetizione del mantra, i Santi Nomi di Dio, sì senz'altro è d'aiuto, è un allenamento, è una pratica che c'è d'aiuto; ma non ci nutre nello stesso modo in cui ci nutre la ripetizione del Simran. Quindi bisogna cercare di sviluppare questa abitudine di ripetere il Simran.

Durante il giorno, di tanto in tanto dovremmo sviluppare tecniche, metodi nostri per riuscire di tanto in tanto a volgere l'attenzione verso il Simran e cercare di ripeterlo assiduamente perlomeno per un certo periodo. Non basta sedere in meditazione la mattina, la sera. Poche persone lo fanno, ma anche questo non basta. Bisogna, durante il giorno, poi ritornare lì, periodicamente, di tanto in tanto, perchè se tutto il giorno poi pensiamo a ogni altra cosa, arriviamo alla sera stanchi, pieni di pensieri, non riusciamo a meditare.

Quindi di tanto in tanto durante il giorno, per lo meno... vi dico alcune tecniche che funzionano, dovrete per esempio fare 5 minuti, 10 minuti di Simran intenso, se volete contarle fate 100 ripetizioni o un giro di mala, ma questo andrebbe fatto spesso durante il giorno, almeno 5 o 6 volte, sennò la mente è sempre altrove.

Nell'Islam c'è questa pratica di fare la preghiera cinque volte al giorno. È un'ottima pratica, devo dire. Non basta pregare una volta o due al giorno. No, per lo meno appunto 5, il più possibile ritornarci durante il giorno. Tutte le religioni hanno qualcosa di buono, che veramente c'è d'esempio e che si può adottare, e nell'Islam senz'altro è questo, è eccellente. E in qualche buon periodo bisognerebbe riuscire a farlo continuamente, da quando ci svegliamo a quando ci addormentiamo, senza mai interrompere.

Se riusciamo a farlo per un giorno, due, tre, una settimana, un mese, due mesi, allora vedremo cosa succede... Nel sentiero spirituale c'è spesso detto "dovete dare la mente a Dio, al Guru." Che significa? Baba Sawan Singh una volta disse al Satsang: "tra voi voglio un uomo che sia in grado, che sia pronto a darmi la sua mente, chi di voi è pronto a darmi la sua mente?"

Allora un po' di persone si alzarono e dissero "Maestro, io ti do la mia mente!" E lui chiese: "Ma hai controllo sulla tua mente, fai il Simran costante?" No, nessuno di loro lo faceva. Allora lui disse: "Come puoi fare un dono di ciò che non ti appartiene, su cui tu non hai controllo?"

Quindi quest'atto di dare la mente a Dio, al Guru, è un atto incredibile. Piano piano, dovremmo allenarci in questa direzione. Se facciamo uno sforzo sincero, se ci impegniamo veramente, allora ci riusciamo.

Quindi in sostanza le cose che funzionano sono queste: Innanzi tutto quando sediamo a meditare cerchiamo di creare un'atmosfera, cantiamo un po' di bhajan con ardore, con

devozione, allora si scalda l'atmosfera e poi, per lo meno sedere quella mezz'oretta, quell'oretta diventa possibile. Durante la giornata cerchiamo di ripetere il Simran il più spesso possibile e cerchiamo di ritornarci di tanto in tanto e per un periodo più o meno breve, più o meno lungo. Secondo quanto riusciamo, cerchiamo di ripeterlo intensamente. Cerchiamo di essere concentrati su ciò che facciamo, cerchiamo di farlo con amore. Il Maestro Kirpal diceva: "Il lavoro è devozione, facciamolo come tale." Questo è il modo con cui si deve sviluppare la concentrazione.

[viene chiesto come fare il Simran durante il lavoro]

Sì, non è facile farlo quando si svolgono attività normali, a meno che si abbia un lavoro tipo quello che faccio io [massaggio ayurvedico], per esempio, allora sì, è possibile. Però se ci si allena, cioè se si riesce, allora si instaura una sorta di Simran... diciamo, è una brutta parola, però si può chiamare automatico, che va avanti un po' da solo.

Allora diventa possibile farlo anche mentre si parla, mentre si fanno altre cose. Questo viene un po' avanti, un po' dopo. Innanzi tutto bisogna cercare, quando si ha tempo libero, di tanto intanto nella giornata, aumentando sempre di più questi periodi, invece di 5-10 minuti magari mezzora, secondo il possibile, quando abbiamo un momento in cui non siamo impegnati in altre cose, di ritornare lì e farlo intensamente. Poi quando la vita, Dio, il Maestro ci darà l'opportunità in cui questo diventa possibile, (e se lo desideriamo prima o poi accade)... Sì perché appena si volge poi l'attenzione lì, allora diventa intenso, subito, quindi se uno riesce a mantenerlo anche, diciamo, con mezza coscienza, poi nel momento in cui può dargli tutta l'attenzione, allora si intensifica, la cosa diventa forte. Quindi serve per mantenere il filo.

2)Se riusciamo a conoscerci completamente, pienamente, saremo in grado di cooperare con il piano divino?

Il Maestro Kirpal diceva: "Dobbiamo diventare coscienti operatori del Piano Divino".

Questo significa che c'è un Piano Divino che va avanti sia che noi siamo coscienti o incoscienti. Ma è completamente diverso essere consapevoli o inconsapevoli, fa una differenza tale...

Quindi tutti noi subiamo questo Piano Divino in modo del tutto inconsapevole.

Se siamo in grado di diventare consapevoli di quello che è il Piano Divino, allora, in questo consiste la Liberazione.

Ma come diventare consapevoli del Piano Divino, questa è l'intera storia.

Vuol dire che dobbiamo sintonizzare la nostra coscienza con la Sua coscienza. E questo si riesce a farlo soltanto, appunto come già si è detto prima, quando si rispondeva all'altra domanda, se abbiamo una costanza, una perseveranza, un desiderio incredibile, tanto da arrivare a fare un Simran costante, che ci permetta di acquisire cosciente controllo sulla nostra mente.

Se facciamo un Simran costante allora sì che possiamo essere proiettati nella Coscienza Divina. In modo costante, continuo. Perché dev'essere continuo!

E questo devo dire che riescono a compierlo sempre poche persone al mondo. Ci vuole tanta meditazione, ci vogliono lunghi ritiri di meditazione, non accade così, da un giorno all'altro, e con un interesse minimo.

Come vi ho detto oggi parlandovi di Davide Lazzaretti, lui certe volte se ne andava per mesi interi, in solitudine, e pregava, meditava. Allora sì, faceva il salto, ed entrava in sintonia con Dio. Così è per tutti. Ma se diciamo a qualcuno: "ho fatto un ritiro di 10 giorni, con un Maestro"... "Dieci giorni, a che serve? dieci ore di meditazione, a che serve!", ti chiederanno.

Quando qualcuno mi chiede: "cosa fate nei vostri ritiri?" "Meditiamo dieci ore al giorno" "A che serve dieci ore al giorno!", mi chiedono. [ride di gusto]

Loro chiedono il programma e dicono: "La prima seduta di meditazione c'è dalle quattro alle sei. Perché? A che serve alzarsi così presto?" Oh, potete dire a persone come queste: "se volete realizzare e diventare coscienti del Piano Divino, dovete meditare tutto il tempo, non solo dalle quattro alle sei, dovete avere un incredibile, intenso anelito, allora può avvenire." Come possiamo farglielo capire?

Allora, certo, se arriviamo a diventare consapevoli del Piano Divino, saremo anche in grado di cooperare con questo Piano Divino. Perché una volta che si diventa consapevoli, automaticamente si diventa coscienti cooperatori.

Comunque, cos'è questo Piano Divino, in sostanza?

Il Piano Divino ci vuole portare alla realizzazione di Dio. Questo è il Piano Divino, portarci tutti alla Liberazione, alla Salvezza. Quindi cooperare col Piano Divino vuol dire aiutare le anime a ritornare a Dio, a conseguire la Salvezza, la Liberazione. Per cui, lo stiamo tutti facendo, in un certo modo.

Ma se riusciamo a raggiungere questa liberazione, allora noi possiamo davvero diventare strumenti per Dio affinché lavori attraverso di noi, e aiutare tanti quanti Dio vuole.

3)Può qualcuno che ha una coscienza elevata, essere vanitoso?

Chi sta chiedendo questo? [la persona risponde, e dice che si riferisce a Sri ...]

Lo sta chiedendo perché oggi parlavo di un certo personaggio, e poi a un certo punto ho detto "mi spiace dirlo, ma devo dire che è vanitoso quanto un attore o un artista."

Devo dire, se una persona ha una coscienza elevata o è un'anima di realizzazione e poi comunque si comporta da vanitoso, allora devo dire: "una persona che ha una coscienza elevata, può essere vanitoso."

Questa è la mia impressione, per me una persona che già si fa chiamare "Signor Signor (due volte signor)Tal dei Tali", già questo è un segno evidente di vanità. Non è mia intenzione di mischiarmi nei fatti degli altri. I fatti degli altri sono i fatti loro, e a me non riguardano. E' una questione tra lui e i suoi seguaci, e non mi interessa. Ma la mia impressione è questa.

Dov'è il limite tra le cose? E' una questione molto delicata. Non mi piace fare affermazioni su nessuno. Però, devo dire: non tutti i Guru, o non tutti i Maestri, sono allo stesso livello. E specialmente quelli che diventano Guru senza esser passati attraverso un periodo di discepolato intenso, in cui il loro ego è stato in qualche modo frantumato, corrono il rischio di sviluppare questi ego enormi.

Vi ho parlato un paio di giorni fa di Meher Baba.

Paul Branton incontrò Meher Baba quando andò in India negli anni 30.

Meher Baba in qualche modo si era convinto di essere molto più di quello che lui era. E questo accade con certi mistici quando hanno improvvisamente un'esperienza sconvolgente.

Meher Baba ebbe il suo risveglio spirituale nel contatto con una certa Santa che viveva a Bombay.

Era un ragazzo ordinario, come tanti, niente di speciale. A un certo punto andò a chiedere la benedizione da questa donna. Era una donna fakiro, era mezza musulmana mezza indù, era una donna straordinaria che aveva un grande magnetismo spirituale. E la gente andava da lei come fanno in India, a chiedere aiuto, benedizioni, e cose varie. Così anche lui si trovò a passare una sera da dove lei viveva, in bicicletta, e si fermò per avere la sua benedizione.

Gli mise le mani sulla sua testa; questo entrò in uno stato sconvolgente, incredibile.

Ecco, dopo di questo fu come pazzo per un lungo periodo, forse un paio d'anni. Anche la sua famiglia non sapeva che gli era successo, a questo ragazzo. Era un po' come in coma, non connetteva più bene, e lo portarono da vari medici, fecero vari tentativi per riportarlo alla normalità, ma era strano. Ogni tanto gli accadevano cose veramente sconvolgenti. I suoi genitori pensavano che fosse pazzo. Poi a un certo punto ritornò ad essere più o meno normale, si ristabilizzò, e lì insomma, si presentò, si dichiarò una grande anima, un Messia, un Avatar.

Fece un voto di silenzio, e per tutta la vita non parlò mai. Per comunicare scriveva tutto in un taccuino. Paul Branton descrive tutte queste cose con lui, quando lo incontrò. Fece una dichiarazione eclatante a Paul Branton, in cui gli disse: "a un certo punto romperò il mio silenzio, cioè a un certo punto la mia divinità sarà dichiarata al mondo attraverso vari mezzi", lui disse, "perché io sono il salvatore del mondo. E quando io romperò il mio silenzio le mie prime parole avranno un effetto più potente della bomba atomica." Non ruppe mai il suo silenzio. Morì senza mai dire queste parole [ride].

Quindi questo è il modo in cui i mistici possono essere. E di recente ce ne sono stati alcuni che non sono più a questo mondo, che son stati veramente un misto di grande saggezza, ma anche di grande follia.

Quindi nel campo della spiritualità c'è questo misto di saggezza e di follia che spesso vanno di pari passo. [ride] Quindi può essere un mistico egoista o vanitoso? Sì, può esserlo.

[viene fatta una domanda]

Fare un grande, lungo servizio al Guru, questo è ciò che frantuma l'ego.

4)Se il discepolo prende il karma di altri in modo accidentale, o no, il Maestro soffre pure per loro, o solo il discepolo?

E' molto importante evitarlo, questo fatto, perché bisogna evitare di portare un fardello che non siamo in grado di portare. Bisogna evitare di permettere al nostro ego di strafare, e per lo meno non cercarlo.

Se accade nella volontà di Dio, ok. Ma cercarlo non lo consiglierei. Dovremmo cercare di evitarlo, in realtà. Perché se non siamo in grado di portare neanche il nostro, di fardello, come possiamo pretendere di portare il fardello di altri!

Possiamo umilmente pregare Iddio di aiutare una persona, di alleviare le sue sofferenze ma non dovremmo chiedere di trasferire su di noi le sue sofferenze, non è saggio.

Il Maestro Kipal diceva: "non dovrete fare assegni se non avete soldi in banca, altrimenti andrete falliti."

Possiamo dare qualcosa quando la abbiamo. Se non ci appartiene, che vogliamo dare?

Quindi pregare Iddio, pregare i Maestri, di venire incontro a una persona, di aiutarla, nelle sue problematiche esistenziali, bene. Ma chiedere di trasferire su di noi il fardello degli altri non è assolutamente saggio. Ma se comunque uno lo fa, le conseguenze se le paga da sé.

Ma quello che accade è che se lo facciamo, ci troviamo nei guai in qualche modo, ci troviamo a soffrire, e allora cosa facciamo quando soffriamo? Preghiamo Dio, preghiamo il Maestro di aiutarci... allora ci aiuta comunque.

Sarebbe meglio evitare problemi per noi stessi, per il Maestro, e per tutti. Accidentalmente direi che è impossibile[in questo modo]. Dobbiamo chiederlo,allora succede. Ci sono casi in cui può anche succedere.

Questo è un modo. L'altro è quando facilmente si assorbono i problemi altrui, talvolta basta parlare con qualcuno o specialmente se si fa terapia, allora diventa molto facile sentirsi addosso le malattie degli altri, i problemi degli altri. Molto spesso non è che questo nostro assorbire libera l'altra persona dal suo problema. Ma ce lo troviamo addosso pure noi. Questo un po' per debolezza mentale, direi, per un'incapacità di centratura personale.

Sono casi tipici di ipocondria. Specialmente se siamo terapeuti, è facile che succeda, che si assorba dagli altri i loro problemi i loro sintomi.

[una discepola fa una domanda sulla compassione]

Diciamo che una compassione sana, e una compassione che sia veramente efficace, la può provare soltanto una persona forte. Tutti possiamo provare compassione, però quella compassione che è in grado di dare una mano, un aiuto viene da una persona forte, non da una persona debole. Una persona debole non è in grado di aiutarci, può magari assorbire i nostri guai, ma senza essere in grado di aiutarci, quindi noi non cambiamo, rimaniamo con il nostro problema, e inoltre se lo sente addosso anche l'altra persona.

5) Che tipo di karma prende il Maestro dal discepolo in generale?

Questa è una domanda molto delicata, direi... A cui si può rispondere in modo schematico, e dire "così, così e così", e dovete essere contenti di quello che vi dico [sorridente], oppure in un modo reale, concreto, come vanno effettivamente poi le cose.

E qui veniamo a un dogma della Sant Mat che io ho sempre messo in discussione e per il quale sono stato condannato di eresia [ride].

Nella Sant Mat normalmente si dice: quando un Maestro inizia una persona, prende su di sé il Sanchit karma della persona che inizia. Ora, secondo gli insegnamenti dei Maestri ci sono tre tipi di karma, il karma si compone di tre aspetti. Uno è il Sanchit karma, l'altro si chiama Pralabdha karma e l'altro si chiama Kryaman karma. Il Sanchit karma è il karma immagazzinato, quello che accumuliamo vita dopo vita.

Cioè, si dice: quando passiamo attraverso un'esistenza, di tutto quello che noi pensiamo, diciamo e facciamo durante quell'esistenza non riusciamo ad esaurirne gli effetti, le cause, di quello che mettiamo in moto (in quella stessa esistenza). Quindi quando moriamo parte di questo viene immagazzinato.

La gente arriva a morire piena di desideri, di attaccamenti di ogni tipo: quindi è chiaro, non ha risolto tutto quello che ha messo in moto in quella vita, questi desideri rimangono lì per aria, qualcosa che dev'essere soddisfatto. Sono cause, che devono produrre effetti per forza di cose.

Vita dopo vita questo va a creare un magazzino di karma, e siccome siamo passati attraverso un'infinità di vite, c'è un'infinità di magazzino di karma, c'è un magazzino enorme di karma.

In sostanza, cosa costituisce questo karma, che cos'è questo Sanchit karma? Dov'è?

E' nella nostra mente inconscia, è nel nostro inconscio, il nostro incoscio è il Sanchit karma.

Ora, nella Via si dice, quando uno è iniziato, il Sanchit karma viene cancellato. Nel Cristianesimo si dice: quando uno viene battezzato, viene liberato dal peccato originale. E' un po' la stessa cosa. In sostanza, questo significa che se questo avviene, la persona sarà libera da tutte le impressioni della mente inconscia.

Se devo essere onesto, obiettivo, io non ho mai visto un Satsanghi che prendendo l'Iniziazione si è liberato da tutte le impressioni della mente inconscia. Quindi io non credo in questa storia. Che cosa significa per me questa storia? E' una strategia. E' incoraggiante, pensare che se prendo l'iniziazione mi libero dal Sanchit karma, porca miseria, ne vale la pena! [grasse risate].

E così nel Cristianesimo la storia del peccato originale: se prendo il battesimo, e credo in Cristo, mi libero del peccato originale: oh che buon affare!

E' tutto discutibile, esiste un peccato originale? Se lo sono inventato?

Poi esiste il cosiddetto Pralabdha karma, che è il karma del destino. Quindi si dice: quando uno nasce, da questo karma immagazzinato viene presa una parte che va a costituire il destino di quell'esistenza che sta per accadere.

E questo si dice, non può essere toccato, poichè se viene toccato, la persona potrebbe anche morire. Perchè è stato scritto, e deve accadere esattamente com'è.

E poi c'è il Kryaman karma, che è quello che commettiamo costantemente. Quindi il Kryaman karma è quell'aspetto del destino, del karma, su cui possiamo intervenire. E' quella parte, del libero arbitrio.

Vi dò un esempio: possiamo avere certe tendenze, a certe malattie. Lo sappiamo, ma non facciamo niente per evitarlo. Nessuna prevenzione. Di conseguenza continuiamo sempre ad ammalarci, di quella malattia. Questo perchè non abbiamo la forza di volontà di agire, di darci da fare per evitare che questo fenomeno accada.

Ci sono persone che ti dicono: "io ho questo problema, e mi ammalo sempre di questa malattia."

E gli dici: "guarda prendi questo, e vedrai che non t'ammali."

Dopo un po' la vedi ed è ancora ammalata di quella cosa.

E dici: "ma hai fatto quello che t'ho detto, hai preso quel rimedio?"

"No, no, non l'ho preso".

Un mese fa ero da un mio cliente che sta vivendo un periodo molto stressato.

Quando gli facevo il massaggio, attraverso l'analisi del polso, vedevo che il suo cuore era in una condizione veramente disastrosa. Per cui dissi: "Senti prendi queste medicine", gli diedi un flacone di certe medicine ayurvediche, gli dissi "t'assicuro che se le prendi eviti i problemi".

Lo vidi la settimana dopo, "come va, le stai prendendo?". "No no, non le sto prendendo". La settimana dopo mi chiamò dicendomi "sono all'ospedale, ho avuto un attacco di cuore".

Ci sono persone che hanno continuamente il raffreddore, il mal di gola, e io dico "prendetevi lo zenzero, non vi ammalate, ve lo assicuro". Loro non lo prendono, e si ammalano! Quindi, anche per compiere questo atto di prevenzione ci vuole una discreta forza di volontà. Ma se abbiamo questa forza di volontà possiamo evitare il problema, e questo è, in cosa consiste il nostro libero arbitrio.

Quindi le persone comuni che parlano di libero arbitrio, si stanno illudendo. Non esiste per loro il libero arbitrio, perché non sono in grado neanche di prendersi una medicina per evitare un problema! Dov'è questo libero arbitrio, è solo nei loro sogni.

Il libero arbitrio aumenta con la capacità di acquisire cosciente controllo sulla propria vita, di poter intervenire nella propria vita e cambiare le cose. Altrimenti non c'è nessun libero arbitrio. Soltanto le Grandi Anime hanno una certa quantità di libero arbitrio, le persone comuni non hanno nessun libero arbitrio, assolutamente. Sono solo schiavi di sé stessi.

## **Destati anima.**

Ho udito il fiume sacro che dissipa  
le tenebre del mondo: destati anima!

difendi il darshan del Maestro  
da ogni turbine, violenza, vanità.

Custodisci il diamante luminoso,  
contempla l'umiltà dell'amore.

Ognuno crea desideri a catene  
agitando il corpo ansioso della mente.

Ognuno svuota il tempio della coscienza  
e le campane sottili non suonano più.

Sii silenziosa e rimani nel segreto  
oh anima delle acque pure!

Sii gelosa di quel canto melodioso  
taglia il cordone con la falsa madre.

Solo il Naam è tua madre  
Solo il Bani è duce che ti salva.

Torna nel grembo dell'Amato  
dove la Verità ti ha già partorito.

Lì non sarai più fibra mortale,  
non sentirai più la vecchia incantatrice.

E quando l'oblio lascerà la tua esistenza  
Ti specchierai nella fiamma del Satguru.

Con totale devozione  
tua figlia A.

4. 5. 08

nella Casetta, 20 giugno 2008

Adorato Masterji, vorrei provare a descriverti ciò che soltanto Tu puoi comprendere. L'immenso flusso d'Oceano blu di Grazia che hai versato nei miei occhi mi permette di vivere ed assaporare beatitudine ed estasi ormai da giorni. Mi sembra di camminare a due metri dal suolo fisico...richiamando colori e profumi tutti intorno a me, a Te, alla Tua meravigliosa presenza impregnata nelle cellule e nel sangue del mio corpo. E' difficile spostare la presenza del Tuo potente sguardo fisso ora dinanzi a me, sopra di me. È come se ci fossi dentro. Assorbita dalla frequenza del suono del Tuo raggianti Naam(Luce). Sento la pienezza del mio essere e non nutro alcun bisogno materiale. Solo a lavoro mi sforzo di mangiare qualcosina. A casetta continuo a bere tisane e chai, e canto a voce alta le Tue lodi. Ogni cosa mi parla di Te, stasera anche la foto di Kirpalji nella saletta di meditazione si è trasformata nel Tuo volto Santo e luminoso. In quest'ultimo ritiro mi hai portato ad uno stato di coscienza più elevato...nell'ultima meditazione delle quattro sentivo di Essere uno nella potenza del Tuo ineguagliabile Bhajan. Un pianto gioioso sorrideva dentro al mio cuore sentendo l'anima immersa nell'Oceano blu della Tua Divina Grazia.

Babasirioji, che mi hai iniettato? ...Smile!

Je t'aime umilmente nell'angolo più pulito del mio Cuore. Tera beti Anna.

P.S. Mi fa impazzire la ripetizione del Simran con la melodia del Tati Vao. Un dono più geniale non esiste. Grazie infinite.

**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 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 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 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.**