

# SANT BANI ASHRAM

Dedicato agli insegnamenti dei Maestri Sawan, Kirpal, Ajaib.

Podere Valdivita, 58027 Ribolla, Gr. Tl 0564 579788, email: sirio12@interfree.it  
www.santbaniashram.it

## *INVITO AI RITIRI:*

*Dal 4 al 6 dicembre – Ungheria*

*Dal 2 al 6 gennaio - Ribolla*

**Fa di me quello che Tu vuoi**

Fa di me quello che Tu vuoi  
plasmami come meglio puoi,  
su di Te io non ho potere  
nettare o veleno sei tu  
a farmelo bere.

Trasmuta il mio essere,  
insegnami a tessere,  
con i fili della mia vita  
un tappeto su cui i  
Tuoi piedi mettere.

Nulla io sono  
Senza Te non riesco  
ad essere buono;  
il mio cuore si indurisce  
e ogni compassione da dentro me svanisce.

Quanto vorrei riuscire  
Ad esserTi gradito,  
diventare così puro  
da farti innamorare di me  
in modo assoluto.

Di me fa' una penna  
Con cui scrivere il nostro romanzo,  
di un amore puro,  
di un amore vero  
che tutti ispiri davvero.

Ti imploro, dimora sempre in me,  
finché di Sirio, più niente c'è,  
solo il Sublime colmi  
il mio intimo Se.

## **Sempre Te, solo Te**

Sempre Te, solo Te, in mezzo al mare del mondo  
Voglio sempre seguire la rotta tracciata da Te.  
Tutti creano attorno a se atmosfere  
che emanano da quel che in loro c'è.  
Sentore di un pensiero in cui luce, aroma,  
bellezza, non v'è e diffuso è.  
Senso di vuoto e tutto svuotato di senso.  
Vite senza mete, senza comete,  
senza splendore che crei calore.  
Qui ansia, li depressione, qui paura, li disperazione.  
Vite perdute senza la minima bellezza, aromatica essenza.  
Io fui fortunato, incontrai Te, splendore radioso  
Che scese su me, mi sbalordì e mi sorprese,  
mi lasciò a bocca aperta dallo stupore  
causato dalla Tua divina offerta.  
Un'offerta allettante che colsi all'istante:  
di tralasciare il mio vecchio se per colmarmi di Te.  
Sì, mi colmasti e la mia mente trasformasti  
Da un fuscello sbattuto a una roccia possente  
Che venti e tempeste non smuovono per niente.  
O Kirpal, Maestro e Signore, mio divino, soave amore  
Fammi giungere nel Luogo laddove ne me, ne Te più v'è.

## **Siri Kirpal**

Siri Kirpal, Satguru, mi inchino ai Tuoi piedi,  
sei il mio Amato e nel mio cuore risiedi.

Mi hai salvato dalla disperazione,  
alla mia vita hai dato la nobile direzione  
sei il mio Amato...

Venni da te smarrito e profondamente atterrito,  
pieno di sincere speranze e di enormi discrepanze,  
sei il mio Amato...

Non appena cominciai il viaggio verso la Tua dimora,  
la mia anima si svegliò e prese a vibrare ancora,  
sei il mio Amato...

Come se in un cadavere riprendesse a battere il cuore,  
e il sangue pompasse in ogni dove,  
sei il mio Amato...

Avvertii il Tuo Naam permeare il mio corpo,  
la Tua benedizione fugare ogni mia confusione,  
sei il mio Amato...

Quando poi vidi la Tua forma luminosa,  
tutto il mio essere fiorì come una bella rosa,  
sei il mio Amato...

Ebbi immediatamente l'assoluta convinzione,  
che mi avresti liberato da ogni mia prigione,  
sei il mio amato...

Fui sbalordito oltre ogni dire,  
l'innalzamento superò tutte le mie mire,  
sei il mio amato...

Tanta fu la luce che invase il mio essere,  
da non riuscire a credere come potesse essere,  
sei il mio Amato...

L'amore per Te sbocciò immediatamente,  
la devozione ai Tuoi piedi mi saturò la mente,  
sei il mio Amato...

O Gurudev Kirpal, mia Guida divina,  
satura la mia anima con la melodia della vina,  
sei il mio Amato...

In questo satsang volevo leggersi una lettera che Baba Jaimal Singh scrisse ai Suoi tempi a Baba Sawan Singh.

Tutti penso sappiano che il Maestro di Ajaib Singh era Kirpal Singh, penso che tutti sappiano che il Maestro di Kirpal Singh era Baba Sawan Singh, non so se tutti sanno che il Maestro di Baba Sawan Singh era Baba Jaimal Singh.

Baba Jaimal Singh è un Maestro un pò indefinito, poichè non c'è una sua foto in circolazione, non c'è una immagine chiara di Lui, che si possa imprimere nella mente.

Si rifiutò sempre di farsi fotografare, anche se a quei tempi c'erano già le macchine fotografiche. Ci sono foto di Soami Ji Maharaj, il suo Maestro, che ovviamente era decenni prima di Lui, ma non ci sono foto sue. Non volle che ci fosse una sua immagine in circolazione.

Svolse un ruolo dal punto di vista numerico forse meno importante di quello di questi altri Maestri (Kirpal Singh, Baba Sawan Singh...) ma non meno importante dal punto di vista dell'intensità spirituale del suo lavoro.

Fu incline alla ricerca spirituale fin da bambino. Quindi fin da ragazzo studiò il Guru Granth, ovviamente. Era un Sikh per cui, forse non tutto, ma buona parte del Guru Granth Sahib lo sapeva a memoria per quanto lo aveva letto e riletto.

Nacque in un villaggio molto particolare che si chiama Ghuman e sta vicino a Beas. La parola "ghuman" significa "girato", e questo si riferisce a un evento che accadde ai tempi di Bhagat Namdev, che fu uno dei Maestri della Sant Mat del 1200. Bhagat Namdev a un certo punto, nel suo girovagare per l'India finì in questo villaggio, e lì c'era un tempio, per cui si mise a meditare davanti al portale del tempio, si sedette lì sotto la veranda.

Ma poi vennero fuori i preti Indù (era un tempio Indù) e gli dissero che non poteva sedersi davanti all'entrata del tempio a meditare, che doveva andare via da lì. Ma Lui non si alzò per andare via, e per evitare il problema Dio fece in modo che il tempio si girò, che l'entrata passò dalla parte di dietro, e la parte di dietro passò dalla parte davanti. Così si dice.

Ed è per questo che da allora questo villaggio viene chiamato così, Ghuman, girato.

Per cui era anche una meta di pellegrinaggio per certi sadhu, perchè c'era questo tempio che poi in seguito fu dedicato a Bhagat Namdev, quindi vari sadhu andavano a questo villaggio per visitare codesto tempio.

Pertanto sin da bambino, Baba Jaimal Singh si mischiava con questi sadhu, ascoltava quello che loro avevano da dire, passava tempo con loro. E questo dava un pò di preoccupazioni ai suoi genitori, i quali volevano ovviamente che studiasse, che imparasse un mestiere, e lavorasse.

Per cui, per distoglierlo un pò da questa sua smania religiosa a un certo punto fu mandato via da lì, fu mandato al villaggio di sua sorella, che si era sposata ed era andata a vivere in un altro villaggio.

Ma anche lì in qualche modo trovò gente dello stesso tipo e continuò la sua ricerca in quel modo, sempre andando a trovare sadhu, gente che era alla ricerca.

Studiò il punjabi, il persiano, con un insegnante del suo villaggio. A un certo punto suo padre morì, quando lui aveva circa 15-16 anni.

La cosa che gli era entrata in testa come un chiodo era questa frase che aveva letto nel Guru Granth Sahib che diceva che: *"Il Naam risuona nei piani interiori come cinque Shabd"*. Questi cinque Shabd gli avevano dato da pensare, voleva capire cosa significasse, quindi interrogava tutti riguardo questi cinque Shabd, che cosa s'intende con questi cinque Shabd. E nessuno era in grado di rispondere. Così quando morì suo padre decise di lasciare la sua casa, la sua famiglia, e di andare in giro ramengo come un sadhu, come fanno spesso in India coloro che cercano.

Andò a interrogare varie persone famose nel mondo del Sikhismo specialmente, i mahatma, persone di una certa conoscenza. Questo lo portò a viaggiare tantissimo, andò a Hardwar, a Rishikesh, e in un bosco a Rishikesh incontrò un sadhu il quale meditava tantissimo, e a un certo punto dopo vari giorni che stava con lui, gli disse che voleva ricevere qualche insegnamento da lui, invece questo gli disse che in meditazione aveva visto quello che doveva essere il suo Maestro,

aveva visto che abitava ad Agra, e che doveva andare ad Agra poiché lì avrebbe incontrato il suo Maestro.

Partì alla volta di Agra, che è a una buona distanza da Rishikesh, a piedi vuol dire mesi di cammino. E lì poi ovviamente non sapeva esattamente dove andare, non è che avesse l'indirizzo, quindi... dove si trovava questo Maestro? Andò in qua e in là cercando di capire, di sentire notizie da qualcuno. Non accadde niente.

C'è questo fiume: la Yamuna che attraversa Agra, per cui un giorno andò a fare un bagno nel fiume. Lì c'erano due persone che stavano parlando di un certo Maestro, così lui chiese chi fosse questo Maestro di cui parlavano, loro gli diedero l'indirizzo, così lo andò a trovare.

Soami Ji non era un Sikh, apparteneva a una setta Sikh. Anche nel Sikhismo ci sono vari gruppi, varie sette. Per cui Soami Ji apparteneva a una delle sette dei Sikh, ma non era un Sikh ortodosso, diciamo del ramo centrale della tradizione Sikh.

Questo era già era un problema per lui, accettare un Maestro che non fosse un Sikh per lui era un problema, perché in India sono molto attaccati alla loro tradizione religiosa e un Indù vuole avere un Maestro Indù, un Sikh un Maestro Sikh.

Bene, stette lì, ascoltò il suo Satsang (effettivamente quando arrivò stavano facendo il Satsang), per cui il primo impatto fu quello. Poi si fermò lì e continuò giorno dopo giorno. Tutte le sere c'era un lungo Satsang con Soami Ji, Lui partecipava a questo Satsang.

E c'era tutto un notevole rituale attorno alla persona di Soami Ji Maharaj, era venerato in modo incredibile, noi non possiamo immaginare il modo in cui può essere venerato un Maestro in India.

Una delle cose era che Gli lavavano i piedi e si bevevano l'acqua.

Durante il Satsang c'erano due donne che gli succhiavano l'alluce!

Quindi c'era questo rituale e per lui era un pò scandaloso.

Però poi, dopo un paio di giorni, Soami Ji a un certo punto se lo trovò davanti e gli disse: "Allora, come va?"

E lui disse "ehm..."

"Vedo che sei nei dubbi", disse, "su cosa fare, sul fatto di accettare il Maestro o non accettarlo".

Allora gli propose di prendere l'iniziazione.

Quindi lo portò in una stanza, gli diede i Cinque Nomi, in sostanza, lo fece sedere in meditazione, e si dice che entrò in Samadhi e ci rimase per tre giorni e tre notti.

Allora dopo un paio di giorni la gente si chiedeva "Quel ragazzo del Punjab, che fine ha fatto?"

E Soami Ji disse "sta là, sta apposto, non vi preoccupate".

Dopo tre giorni andò a tirarlo fuori da questa meditazione e allora, è chiaro, tutti i suoi dubbi erano caduti, l'esperienza gli aveva dato la completa convinzione che Lui era il suo Maestro, e doveva seguirlo.

Ovviamente non aveva un lavoro, era un sadhu, per cui stava lì a casa di Soami Ji Maharaj, ascoltava il Satsang e mangiava al langar. A un certo punto Soami Ji gli disse "Beh, devi lavorare, caro mio, ti devi guadagnare da vivere. Non puoi stare qui a prendere quello che ti viene dato, ti devi guadagnare da vivere. Penso che faresti bene ad arruolarti nell'esercito".

Quindi si arruolò nell'esercito e diventò un soldato.

E il suo battaglione era stazionato ad Agra, per cui andava sempre, quasi tutti i giorni, al Satsang.

E accaddero talvolta cose straordinarie, tipo: una sera Soami Ji gli aveva detto "è tardi, ritorna alla caserma, altrimenti non ci sarai quando fanno l'adunata".

Ma lui non voleva ritornare perché stava così bene lì; per cui si nascose in un angolo, e rimase comunque ad ascoltare il Satsang.

Accadde che entrò in profonda meditazione e lì ci rimase per ore, tutta la notte, in sostanza.

Il giorno dopo, verso le due del pomeriggio, rientrò in caserma.

Come prima cosa andò dal comandante e gli disse: "Mi spiace, ma mi è successo qualcosa e non ero presente ieri sera per l'appello".

Lui disse "no, ma c'eri, quando ho chiamato il tuo nome hai risposto".

Bene, non si capacitò e andò a chiedere a un altro comandante, che a sua volta disse: "No, c'eri, ti ho visto anche io".

Allora capì che era successo un evento particolare. Che il Satguru era apparso lì nella forma di Jaimal Ji e aveva risposto all'appello.

E fatti di questo tipo a lui ne accaddero per lo meno in quattro o cinque occasioni nella sua vita. Fatti in cui in qualche modo non c'era: situazioni in cui doveva essere presente, per il lavoro nell'esercito, e lui in qualche modo era presente, anche se di fatto non c'era.

Si dice che tutte le notti si svegliava molto presto e ovunque fosse (perchè poi a un certo punto il suo battaglione si spostò da Agra e andarono in altri luoghi, quindi si ritrovarono anche in luoghi deserti, talvolta, e fuori dalle città) era sua abitudine, si dice, scavare una buca nella terra ovunque fosse stazionato e andare a meditare in questa buca che scavava la notte quando si svegliava.

Si dice che durante un periodo di guerra con l'Afghanistan quando andava a meditare la notte se ne andava sul lato del campo che era degli Afghani e tuttavia non gli successe mai niente, anzi lo vedevano in meditazione e si prostravano a Lui, nel vederlo così bello, così luminoso.

Per cui era una persona molto speciale, decisamente. Quando poi infine si ritirò dall'esercito dopo trent'anni circa di carriera e Soami Ji morì, si ritirò nel Punjab, ancora nel villaggio dove era nato, a casa di sua madre con la quale aveva un profondo rapporto, un bellissimo rapporto. Infine sentì l'esigenza di stare da solo, per cui si costruì una casa, una stanza di fango vicino al fiume Beas e andò a vivere lì.

Ed è lì che incominciò questa storia dell'Ashram di Beas, da quell'inizio modesto poi si è sviluppato quello che è diventato oggi.

A un certo punto cominciò a tenere il Satsang, cominciò a dare l'Iniziazione, già la dava durante la vita di Soami Ji Maharaj. Di fatto. Soami Ji a un certo punto gli aveva detto che quando trovava qualcuno pronto per essere iniziato o alla ricerca, di dargliela lui l'iniziazione, di non mandarlo più ad Agra.

Pertanto continuò a fare questo lavoro, in modo molto modesto dapprima, poi arrivò ad iniziare nella sua vita circa duemila persone.

E uno dei suoi iniziati ovviamente fu Baba Sawan Singh.

Egli era una persona importante, perchè era un ingegnere, lavorava anche lui nell'esercito anche se non era un militare (costruiva strade sull'Himalaya).

E si creò un forte legame tra i due. C'era un rapporto di Maestro-discepolo certo, ma anche una grande amicizia, un grande amore tra i due, una grande empatia.

E ogni qualvolta Baba Sawan Singh aveva giornate libere: ferie, vacanze... Aveva una famiglia, con tre figli, ma raramente andava a casa dalla sua famiglia, quasi tutte le ferie le passava col suo Maestro.

Talvolta era Baba Jaimal Singh stesso che gli diceva: "Prima vai a trovare la tua famiglia, per un giorno o due, poi vieni qui."

Vien detto che quando prendeva lo stipendio, portava tutti i suoi soldi al suo Maestro e lui gli diceva "questi dalli alla tua famiglia, questi prendili per il tuo uso mentre questi lasciali qui." C'era ovviamente un legame incredibile tra i due, c'era una fiducia assoluta, una trasparenza assoluta.

Fu lui che costruì il primo pozzo, perchè all'inizio l'acqua non c'era, lì dove lui viveva, dovevano andare al fiume a prenderla. C'era una signora: Bibi Rukho che a un certo punto era venuta da Agra, e viveva con lui in una stanza che fu costruita vicino alla sua, era lei che faceva tutti questi servizi per lui: cucinare, andare a prendere l'acqua per fare il bagno, e tutte queste varie cose quotidiane. Allora a un certo punto Baba Sawan Singh disse: "Beh costruiamo un pozzo, almeno non c'è bisogno di fare tutta questa strada fino al fiume a prendere l'acqua". Ma lui non voleva assolutamente che lo costruisse, perchè diceva: "E se io me ne voglio andare da qui, se mi stufo di stare qui e voglio andarmene via, per questo pozzo ci devo restare?" E lui diceva: "No no, se vuoi andare, puoi andartene, non ti devi sentire legato per questo pozzo, però permettimi di costruirlo."

Quindi a un certo punto gli fece fare un pozzo.

Quando teneva il Satsang dopo un pò di anni, c'erano cinquanta, sessanta, cento persone che andavano. E dormivano sotto gli alberi, oppure in quella zona costruivano una sorta di grotte, perchè è una terra simile al tufo e si presta per fare buche nelle pareti di certe zone. Per cui facevano una sorta di grotte nella terra e stavano lì, oppure stavano sotto l'ombra degli alberi, non c'era niente.

Allora a Baba Sawan Singh venne l'idea di costruire una sala per il Satsang e anche un edificio con alcune stanze dove la gente potesse stare per dormire.

All'inizio ci fu un rifiuto, perchè non voleva legarsi a quel posto, poi disse "va bene, fà come ti pare, se vuoi costruire costruisci!"

A un certo punto gli disse "sai com'è la cosa, sarai tu ad essere legato a questo posto, non io!"

Infatti Baba Jaimal Singh morì abbastanza presto, aveva sessantadue o sessantatre anni quando morì, e poi Baba Sawan Singh dovette portare avanti questa storia lì, quindi fu lui ad essere veramente "incastrato" in quella situazione.

Per cui vi leggo questa lettera, così vedete un pò il tipo di relazione che c'era tra di loro.

*"La tua lettera è stata ricevuta, e sono stato contento di leggerla.*

*Scrivi che non riesci ad ascoltare lo Shabd, il Suono, chiaramente, senza la mistura di altri suoni.*

*Ti prego, non preoccuparti di questo. Quando ascolti il Suono, dovresti ascoltare il suono come di una grande campana.*

*All'inizio è quasi inafferrabile, un pò come il canto della cicala.*

*Il suono della conchiglia, che è profondo, verrà in seguito, dopo la grande campana.*

*Non avere ansietà riguardo a raggiungere Sach Khand.*

*Questo Shabd Dhun che ti è stato dato ha cinque aspetti, un giorno ti porterà a Sach Khand.*

*Afferrati ad esso, poichè viene da Sach Khand.*

*Viene soltanto per portare la jivatma, o anima incarnata, a Sach Khand.*

*Per innalzare il Surat di coloro che sono stati iniziati da un Satguru nei cinque Shabd.*

*Mentre il Surat, o l'Attenzione, o l'Anima, diventa sempre più pulita, ascenderà sempre più in alto.*

*Non avere furia.*

*Non mi sono mosso dalla Dera sin da quando sei venuto qui il mese di Febbraio.*

*Non credere in quello che ti dice la gente. Dovresti scrivere a me, e accertare le cose.*

*Sono molto, molto contento di te.*

*Fai quello che ti ho detto di fare. Mi accompagnerai.*

*Non avere alcuna ansietà. Per favore fai il tuo Bhajan e Simran ogni giorno, e la mente diventerà pura.*

*Qualsiasi piacere o dolore viene nella vita, è secondo la Sua volontà.*

*Pertanto non dovresti perderti di cuore.*

*Poichè la tua mente era così disperata per non essere riuscito ad avere il Darshan, ti è stato concesso il frutto del Darshan.*

*Mi hai chiesto di venirti a trovare, ma ora non è possibile, poichè il Satsang viene tenuto regolarmente qui alla Dera. Forse verrò in inverno."*

Questa lettera è inclusa in un libro che si intitola "Lettere Spirituali". E sono un certo numero, tante, che si scambiarono durante il corso della vita di Baba Jaimal Singh e Baba Sawan Singh. In questo libro sono incluse tutte le lettere che i due si scambiarono durante il periodo della loro associazione. Ed è interessante notare come anche lui, Baba Sawan Singh, che è considerato un grandissimo Maestro, aveva le sue difficoltà con la meditazione, come tutti abbiamo.

E' altresì interessante come il suo Maestro continuamente insiste sul fatto: "Non ti preoccupare di questo, un giorno tu andrai a Sach Khand, abbi la piena convinzione che un giorno andrai a Sach Khand, non ti preoccupare."

Gli altri consigli che sempre gli dà in questa lettere sono "tu non esisti, solo il Satguru esiste. Tutto quello che fai, non lo fai nè per l'esercito, non lo fai per guadagnarti da vivere, è il Satguru che lo fa

attraverso di te, tu non fai assolutamente niente. Convinciti profondamente: tu non esisti. Solo il Satguru esiste, cioè solo Dio esiste. Quindi non ti attaccare a niente, non pensare di fare niente, in realtà, viene tutto fatto attraverso di te."

Questo è il tema dominante di tutte queste lettere.

Per cui è un grande insegnamento e una forte spinta a fare nostra questa piena convinzione, che noi (anime individuali) non ci siamo, è qualcuno (l'Anima Universale) che fa tutto per nostro tramite..

Quindi abituarsi continuamente a passare a Lui ogni credito, o discredito.

Ovviamente il ricercatore della Verità cerca di liberarsi da ciò che è negativo, e di coltivare continuamente ciò che è positivo.

Così quando gli dice: "Il bene e il male, la gioia e il dolore, che ti viene... non considerarla tua, semplicemente accetta tutto come se non appartiene a te."

Pertanto i Maestri ci spingono a superare noi stessi. Ci spingono a superare i nostri limiti, ad espandere la nostra persona.

E al di sopra di tutto vogliono sradicare questa piena convinzione di essere esseri individuali separati. E' una pura illusione, noi non esistiamo.

In uno dei miei ultimi canti dico: *"In realtà mi sono illuso, mi son proprio ingannato / di esser vissuto, di esser mai nato."*

Per cui qui sta la sostanza della ricerca spirituale. Qui sta la sostanza della trasformazione.

Siamo così imprigionati dai nostri limiti, dalla forte convinzione che "io soffro, io qua, io là, le mie disgrazie, le mie fortune..."

Così innanzi tutto dobbiamo profondamente convincerci, che non ci siamo. Non esistiamo.

Io, me, ciò che mi piace, ciò che non mi piace: finito!

E per questo, una completa sottomissione al Maestro, al lavoro del Maestro, una collaborazione completa. E una piena convinzione che, appunto: "Lui esiste, io non esisto."

Quindi se io non esisto, a me non accade assolutamente niente.

Per cui non abbiamo problemi, è così facile! [risate]

Ok quindi, vi ho parlato della vita di Baba Jaimal Singh, che è un Maestro per il quale ho una gran venerazione. Spero che vi sia piaciuta. E vi ho detto un pochino di quella che era la sua mentalità, il suo insegnamento. Se riusciamo ad attuare un pochino di quello che Lui dice, è già ottimo.

## 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.**

#### **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 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 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.**

