



EYM SETTEMBRE 2019



ASHRAM
CASA DEL DIVINO
ASSISI

DAL 6 AL 8 SETTEMBRE 2019



PROGRAMMA

Bhajans

Meditazione.

Sesione interattiva

"L'altro sono io".

Seva & silenzio
nell'Ashram.

Visita a St. Francesco &
St. Chiara.

VENERDÌ, 6



Visita a Grace Kitchen, Roma

Con grande attesa, venerdì 6 settembre era finalmente arrivato. Numerosi devoti in tutta Europa sono arrivati in aereo per l'EYM e ci siamo riuniti alla Grace Kitchen di Roma, dove il team italiano ha gentilmente preparato un buonissimo pranzo per tutti noi. Quale modo migliore per iniziare l'EYM rompendo il pane insieme. La cura diligente del team italiano ha fatto sentire tutti a proprio agio ed è giunta l'ora di partire per la città sacra di Assisi. Il viaggio in furgone di due ore e mezza è stato alleviato dal canto dei bhajans, così da far fluire l'energia divina e sembrare che in pochissimo tempo stessimo alla Basilica di Santa Maria degli Angeli, ad Assisi. Prima di salire all'Ashram, che si trova alla periferia della città di Assisi, abbiamo visitato la Porziuncola, la bellissima chiesetta

VENERDÌ, 6



che San Francesco aveva costruito e in cui è rimasto nella maggior parte della sua vita. La visita guidata ha fornito molte informazioni sulla sua vita e sui suoi insegnamenti. Abbiamo quindi proceduto all'Ashram. Appena entrati, siamo stati in grado di immergerci nell'energia divina che era tangibile ed è stato sperimentato uno stato di profonda calma. Questo ci ha permesso di raggiungere finalmente l'Ashram Casa Del Divino. Come sappiamo, questi Ashram non sono situati in luoghi facilmente accessibili, questo è anche il caso di Casa Del Divino, tuttavia ciò crea un desiderio dentro ognuno di noi di raggiungere il luogo sacro. Questo desiderio che sperimentiamo è che possiamo davvero collegarci a noi stessi.

SATURDAY, 7



Tutti erano seduti nell'Ashram e abbiamo iniziato una sessione di bhajan (canti devozionali). La purezza percepita è stata la base del ritiro e ha garantito a ciascuno di noi un senso di pace. Alla conclusione dei bhajan, fratello Victory e fratello Salvatore hanno fatto una breve introduzione all'EYM (European Youth Meet - Incontro Europeo dei Giovani), hanno ribadito lo scopo dell'incontro e menzionato alcune regole della Casa per garantire che possiamo massimizzare il beneficio del nostro soggiorno. La cena è stata servita presto ed è arrivato il tempo di riposare. I maschi sono stati abbastanza fortunati da risiedere nell'Ashram e si sono svegliati alla vista pittoresca del Monte Subasio: che spettacolo per iniziare la giornata!

SATURDAY, 7



Ci siamo seduti intorno al tavolo e abbiamo fatto colazione con un accompagnamento speciale di zio Ampelio che ha condiviso con noi le sue esperienze personali con Swami nel corso degli anni. Storie così profonde ci hanno spalancato occhi e orecchie, e questo ha rinvigorito l'attenzione sul nostro maestro.

Le donne sono arrivate presto dal B&B in cui alloggiavano per la notte e con il gruppo di nuovo unito, abbiamo iniziato con Suprabatham (preghiera del mattino) e Bhajan. Questo è stato un inizio perfetto per il seminario interattivo tenuto dalle sorelle Giovanna e Paola sul servizio disinteressato. Il workshop è stato diviso in 3 parti: testa, mano e cuore.

SATURDAY, 7

Iniziando con la “Testa”, sorella Giovanna ci ha fatto pensare tutti alla nostra spinta personale nel fare il seva (volontariato). Ha quindi sottolineato l'impatto negativo dell'ego che può verificarsi durante il servizio e di conseguenza l'importanza di essere costantemente consapevoli del nostro pensiero nell'atto del servire.

Inoltre, abbiamo discusso sull'aspettativa nel servizio e sul fatto che sia giudicato efficace o meno, non dipende dal nostro giudizio, ma solo da quello del Signore.

La seconda parte era dedicata alla “Mano”: la mano indica la propria azione nel servizio disinteressato. Il servizio disinteressato richiede attenzione, affidabilità, continuità e cooperazione. Queste sfaccettature consentono al seva di essere trattato con la massima cura.



SATURDAY, 7

Dopo un delizioso pranzo era giunto il momento per tutti noi di disperdersi per svolgere le nostre individuali attività pomeridiane di servizio. Quando molte mani aiutano il lavoro, inutile dire che viene eseguito più velocemente. Dopo aver completato le attività di servizio, mentre i volontari in cucina hanno finalmente preso fiato con un cappuccino pomeridiano appena preparato, molti dei giovani che si sono svegliati presto sono stati buttati fuori uno dopo l'altro come domino per una siesta pomeridiana. Alla fine, fummo riaccompagnati e le signore del seminario tornarono. Questa volta hanno parlato di come accordare le mani e il cuore verso e durante il servizio. Il workshop è stato veloce e altamente interattivo. Hanno fatto esercitare i giovani a sorridere con tre tipi di sorrisi: sorriso sereno, sorriso felice e sorriso compassionevole. Questi tre erano tali che il sorriso portava e si sentiva raggiungerci nei nostri occhi.



SATURDAY, 7

Questo ci ha insegnato come identificare e sorridere in un modo che irradia la maggior parte dell'Amore, osservando la differenza nel sorridere dal cuore e nel sorridere dagli occhi. In questo modo i diversi sorrisi sono stati avvertiti anche internamente da tutti noi. Questo ci è stato detto che aiuta ad ascoltare, coltivando empatia e compassione. A sostegno della compassione, abbiamo anche visto una breve clip del film sul dottor Patch Adams, il pediatra che ha fatto ridere i bambini malati terminali introducendo la terapia da clown come cure palliative. Sono state anche coperte le mani per aiutare.

Ci è stato insegnato che dare aiuto dovrebbe essere considerato come un'attività abilitante in cui vengono seguite le regole, l'imparzialità è mantenuta e tutti gli sforzi sono concentrati sulla realizzazione del compito da svolgere. Alla fine sono state poste domande in cui sono state condivise le esperienze pratiche di lavoro con i disabili, come reagire in situazioni di pericolo di vita durante il servizio, come servire senza attaccamento e aspettative.



SATURDAY, 7

Alla fine abbiamo concluso con il messaggio di Baba: Serve to Grow, Grow to Love, Love to Serve. Dopo questa sessione coinvolgente, ci siamo nuovamente allontanati per una passeggiata consapevole: simile all'esercizio di balneazione nella foresta, questa passeggiata si è svolta nella proprietà di 155 acri di Casa del Divino. Ognuno ha scelto il proprio posto tranquillo, immerso negli ultimi raggi del sole al tramonto e ascoltando il gorgoglio del torrente nelle vicinanze. Tutti noi ci siamo riuniti per i Bhajan, molto ricchi di energia, coinvolgendo i sensi in osservazioni e assorbimento senza reazione.



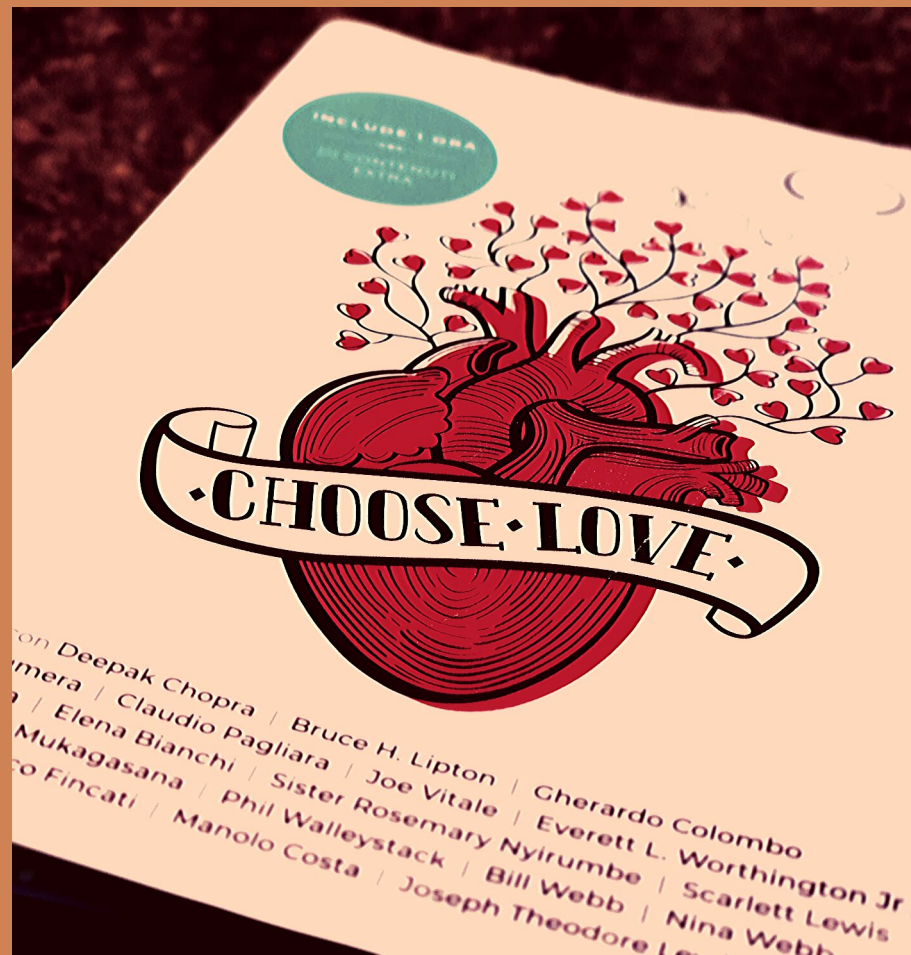
SATURDAY, 7

Dopo la sessione di Bhajan, c'è stata una conversazione e una sessione interattiva con Ampelio Veleda. Veleda è il santo guardiano di "Casa del Divino". Incarna lo spirito di servizio ed è un vero esempio di coltivazione della divinità attraverso il servizio. Con una voce che non si alza mai, un sorriso che non sfuma mai, sa cosa affrontano i giovani nel mondo reale oggi. La generosità di cuore di Veleda, l'umiltà nel carattere e lo sguardo indifferente che riflettono la forza della sua connessione con il Creatore meritano di essere emulati per tutti i giovani. Venendo da un uomo di pochissime parole, la sessione è stata il momento clou della serata. Nella sessione di domande e risposte ha menzionato i quattro principi che possono alimentare la nostra forza spirituale. Questi sono stati ricapitolati da un'intervista a Sai Baba molti anni fa. Sono: non mentire mai, non vacillare mai nel fare ciò che è giusto in ogni situazione, affrontare sempre la vita e



SATURDAY, 7

non dimenticare mai che la Vita è solo un gioco. Ha anche parlato del significato della sacra cenere (Vibhuti) e che la Verità deve essere pronunciata solo quando non fa del male all'altra persona. Dopo una sontuosa cena, abbiamo visto un documentario dal titolo "Scegli l'amore", che conteneva un catalogo di esempi del mondo reale di tribù africane sfruttate, interviste da parte del personale giudiziario sulla necessità di modificare la natura punitiva delle carceri e delle narrazioni delle vittime su come superare il trauma attraverso il perdono con il messaggio di "Nutrire l'amore curativo". La linea di fondo è rimasta che l'amore conduce a più azioni "basate sull'amore" ed è l'unico modo per rendere il mondo un posto migliore.



SUNDAY, 8

Dopo la colazione del mattino, ci siamo riuniti di nuovo a Casa del Divino per il Suprabhatam e i Bhajan. Dopo aver offerto un finale Aarathi a Swami nel sole splendente del mattino, abbiamo proceduto a dire addio e abbiamo chiesto il permesso di partire dalla vera amministrazione dell'Ashram: Bhagawan Sri Sathya Sai Baba, presenza inconfondibile nella Sua stanza appositamente designata. Secondo le sue istruzioni, la marmellata preparata con frutta e bacche della proprietà è stata distribuita come regalo di ritorno consacrato tra tutti i partecipanti. Verso mezzogiorno abbiamo proceduto all'incontro con suor Giovanna nella Cappella di Casa Papa Giovanni, costruita da una nobile famiglia e costruita con pietre del monte Subasio, che ospitava un crocifisso del 1400 d.C. Ha parlato ai giovani dei principi di purezza, castità e obbedienza di San Francesco e di come il vero matrimonio sia una compagnia con Dio.



SUNDAY, 8

Come sempre, ha ispirato i giovani a coltivare l'interiorità del Cuore, vale a dire che anche il Cuore è come una grotta e come la vera residenza della propria Divinità. Ha parlato della purezza della mente, della purezza del cuore, della coltivazione dell'atteggiamento di umiltà e accettazione del Pellegrino e, infine, dell'imparare ad arrendersi a Dio come un bambino indifeso completamente dipendente. Questo aspetto di arrendersi alla Divina Madre come un bambino è stato portato a un'attenzione speciale poiché era anche il compleanno di Madre Maria celebrato come festa tra i devoti cattolici.



SUNDAY, 8

Mentre sedevamo nelle nostre macchine e procedevamo verso l'aeroporto, sono stati aperti i pacchetti del pranzo confezionati con molta cura. Senza dimenticare di cantare Brahmaarpanam, la nostra preghiera di ringraziamento per il cibo, abbiamo festeggiato con un pranzo delizioso e preparato con amore. Alternando tra un pisolino e il canto dei bhajans a ritmo sostenuto, abbiamo raggiunto l'aeroporto in pochissimo tempo. Ciò ha portato alla fine di un viaggio molto importante e tutti i partecipanti sono partiti sperando che molte più persone come loro possano sperimentare le vibrazioni santificanti del luogo di Assisi, della "Casa del Divino" e della compagnia di un team di organizzazione altruistico. Jai Sai Ram!



SUMMARY FROM TWO OF THE YOUNGEST PARTICIPANTS (15 YEARS OLD)

Venerdì, 6 Settembre alle ore 16.30, ci siamo incontrati con tutti i partecipanti dello EYM presso la Basilica di Santa Maria degli Angeli, ed insieme ad Antonello, la nostra guida, abbiamo avuto la possibilità di conoscere la storia della costruzione della Porziuncola e della Basilica stessa: la Porziuncola è stata eretta da San Francesco, mentre la Basilica, che contiene la Porziuncola e la protegge, è stata eretta successivamente. Finita la visita iniziale, siamo andati all'Ashram "Casa del Divino" e abbiamo cantato i Bhajan, canti devozionali indiani, per iniziare al meglio il nostro ritiro spirituale; dopodiché abbiamo condiviso una buonissima cena, finita la quale abbiamo riordinato tutto, lavato i piatti, risistemato la sala dell'incontro e ci siamo salutati per la notte : la maggior parte dei ragazzi ha potuto dormire nella stanza dedicata dell'Ashram, proprio quella sopra alla stanza di Sai Baba, mentre le ragazze sono andate in un B&B vicino. Sabato mattina, noi ragazzi che dormivamo lì, ci siamo svegliati alle 7 per fare un'abbondante colazione ed aspettare che ci raggiungessero tutte le ragazze, dopodiché abbiamo cantato il Suprabatham, mantra del mattino, e ci siamo fatti guidare nella meditazione da fratello Victory, infine abbiamo cantato i Bhajan (canti devozionali). Dopo una piccola pausa abbiamo iniziato un workshop meraviglioso ovvero "L'altro sono io" condotto da Giovanna Battaglia e Paola Cappabianca: ci è stato molto di insegnamento perché riguardava il servizio.

Ci siamo divertiti moltissimo grazie ai giochi interattivi che ci hanno fatto comprendere e preparare al meglio per l'esperienza del seva, servizio disinteressato. Di mattina siamo partiti dalla "testa" ovvero il pensiero e di pomeriggio abbiamo discusso della "mano" che corrisponde all'azione, e il "cuore", il sentire. Secondo me è un'esperienza da fare per il proprio percorso interiore, ne è valsa veramente la pena. Si avvertiva un'energia davvero forte che ci "ricaricava" e ci rendeva felici. Dopo un delizioso pranzo ed un riposo pomeridiano di un'oretta abbiamo ripreso con il workshop pieno di sessioni interattive, le quali hanno permesso una condivisione profonda. Il tema riguardava il servizio; su come farlo e su come viverlo, continuando la parte delle azioni e del cuore. Nella prima parte abbiamo seguito le slide e la spiegazione dei giochi per farci entrare e farci comprendere davvero il modo in cui dobbiamo agire. Nel primo gioco si testava la fiducia: a turno dovevamo lasciarci cadere all'indietro e altre 4 persone dovevano prenderci. Dopo le riflessioni di ognuno siamo passati ad una stanza più capiente e abbiamo eseguito un altro gioco, questa volta per l'attenzione: con un partner dovevamo specchiarci e a turno copiare quindi i movimenti dell'altro. Come ultimo gioco che rappresentava le azioni abbiamo compreso l'empatia perché dovevamo a turno bendarci mentre 2 persone dovevano proteggerci dagli altri mentre simulavamo di essere in una metropolitana. In questa parte di workshop abbiamo compreso soprattutto il perché dovremmo essere empatici, affidabili ecc.

Nell'ultima parte del workshop ci siamo concentrati sul cuore, su come dovremmo essere gentili e comprensivi verso l'altro, perché durante il servizio dobbiamo pensare a far stare bene l'altro senza pensieri egoistici. Dopo la spiegazione ricca di esempi e con spiegazioni semplici, il messaggio principale è che durante il servizio noi dobbiamo essere noi stessi e presenti nel momento del servizio stesso. Al termine del workshop abbiamo fatto un saluto finale in cerchio immedesimandoci in degli alberi: i piedi come radici e le braccia come rami carichi di frutti che offriamo all'universo e diamo incondizionatamente a tutti. Siamo poi stati invitati a prenderci un'ora per assaporare e contemplare l'energia del luogo in assoluto silenzio, andando in giro per la proprietà. Di ritorno abbiamo cantato i Bhajan e 15 minuti prima di mangiare Ampelio ci ha permesso di fargli delle domande. Dopo cena abbiamo guardato "choose love", un documentario che sottolinea come l'amore sia una scelta non solo benefica per se stessi, ma anche per la relazione con l'altro e per il mondo intero. Era incentrato sul perdono, sulle esperienze di certe persone che solo col perdono hanno trovato la pace e la forza di andare avanti:

non dobbiamo legarci e dare potere all'esperienza negativa perché il nostro corpo si nutre delle emozioni che proviamo; chi perdona, come le persone intervistate nel documentario, vive in salute, più a lungo e in pace. Il cammino non è facile, è lungo, ma porta a sempre più consapevolezza. Ormai erano le 22:40 e siamo andati a dormire.

Il mattino seguente dopo la colazione e l'arrivo delle ragazze, abbiamo cantato il Suprabhatam e i Bhajan, alla fine dei quali, Victory e Salvatore hanno parlato del prossimo incontro giovani di Novembre e di Gennaio. Prima di salutare "Casa del Divino" abbiamo riordinato l'Ashram e salutato Baba nella sua stanza, dove è stata donata della vibhuti e della marmellata fatta col sambuco del luogo, così da portare a casa un dono di Dio. Prima di lasciare a malincuore l'Ashram "Casa del Divino", il luogo di pace, per concludere il nostro incontro spirituale abbiamo fatto una foto ricordo affinché tutte queste emozioni possano essere impresse, sia nella memoria, sia su carta.

Ci siamo recati alla cappella di "Casa Papa Giovanni" per incontrare sorella Giovanna che ci ha raccontato sia la storia del posto che le sue esperienze con Swami. Dopo siamo stati alla Basilica di San Francesco, dove c'è la sua tomba, e infine siamo passati alla chiesa di Santa Chiara. Era ormai ora di pranzo e ognuno ha trovato un luogo per consumare il cibo al sacco preparato dai Seva dell'Ashram.

E' stato un weekend fantastico capace di trasmettere qualcosa a tutti; sono stati giorni indimenticabili, dove il messaggio di Sai baba è stato trasmesso in modo semplice ed immediato: Amore e Condivisione con l'altro.

Oltre 35 giovani porteranno nel cuore momenti unici ed attendono il prossimo incontro europeo.

NEXT YOUTH MEET:
FROM 24 TO 26 JANUARY
FOR INFO & REGISTRATIONS,
WRITE TO US AT



SAIDARSHANASSISI@YAHOO.COM