

ASHRAM
CASA
DEL
DIVINO

RITIRO GIOVANI SETTEMBRE 2023



Venerdì, 29

Ore 15 Basilica di Santa Maria degli Angeli: poco alla volta siamo arrivati tutti, le vecchie amicizie si son ritrovate in calorosi abbracci e i nuovi arrivati hanno ricevuto il benvenuto da sincere strette di mano e sguardi accoglienti. Mario ci ha guidati nel tour alla Basilica introducendo brevi cenni storici. Venne costruita tra il 1569 e il 1679 per volere di Papa san Pio V al fine di custodire la cappella della Porziuncola, il Roseto e altre cappelli adiacenti. Questi luoghi resi sacri dalla memoria di San Francesco rappresentano la meta di pellegrinaggio di milioni di fedeli da tutto il mondo.



In particolare la Porziuncola, risalente al X-XI secolo e di rilevante interesse artistico e religioso, è una delle prime chiese restaurate dal Santo a cui fu concessa gratuitamente dai monaci Benedettini. Intorno al 1205 S. Francesco vi stabilì la sua dimora restaurandola e vi fondò l'ordine Francescano. È anche il luogo in cui S. Chiara, fuggita dalla casa paterna, pronunciò i voti e fondò l'ordine delle Clarisse.





Il Roseto è un piccolo giardino piantato esclusivamente a rosai senza spine, la storia narra che S. Francesco, spinto dalla propria lotta interiore contro ciò che poteva separarlo da Dio, si gettò tra i rovi che a contatto con il corpo del santo si tramutarono in rose senza spine dando origine alla Rosa Canina Assiensi che ancora oggi continua a fiorire solo in questo luogo. Non lontano dalla roseto è stata eretta, per volere di san Bernardino la Cappella delle Rose nel luogo in cui originariamente sorgeva la capanna che ospitava S. Francesco, i dipinti sulle pareti raffigurano alcuni momenti di vita del santo ed alcuni santi francescani tra cui S. Chiara, san Bonaventura e san Bernardino. Abbiamo visitato i luoghi con interesse e affascinati dai dettagli artistici che davano senso e valore ogni angolo della Basilica.

Usciti dal santuario ci siamo diretti alla volta dell' Eremo delle Carceri, a circa 10 min da Assisi a 791 metri di altitudine, rappresenta il luogo in cui S. Francesco e i suoi seguaci si ritiravano per pregare e meditare. All'ingresso della strada sterrata, ci siamo fermati ad ascoltare il racconto di Victory sulla statua raffigurante San Francesco, circondato dai simboli delle religioni cristiana, islamica, induista e buddista.

Il cammino ci ha poi portati alla struttura principale del santuario: un insieme di case arroccate sulla montagna, luoghi di ritiro che hanno ospitato i fedeli per secoli. La parte più affascinante è stata la passeggiata nel vicino bosco dove abbiamo visitato grotte di diversa natura, alcune naturali e altre in muratura.



Giunti alla Casa del Divino, leggermente in ritardo rispetto alla tabella di marcia, abbiamo cantato i canti devozionali e cenato insieme. Eravamo tutti un po' affaticati dal viaggio ma felici d'esser lì per il ritiro.



Sabato, 30

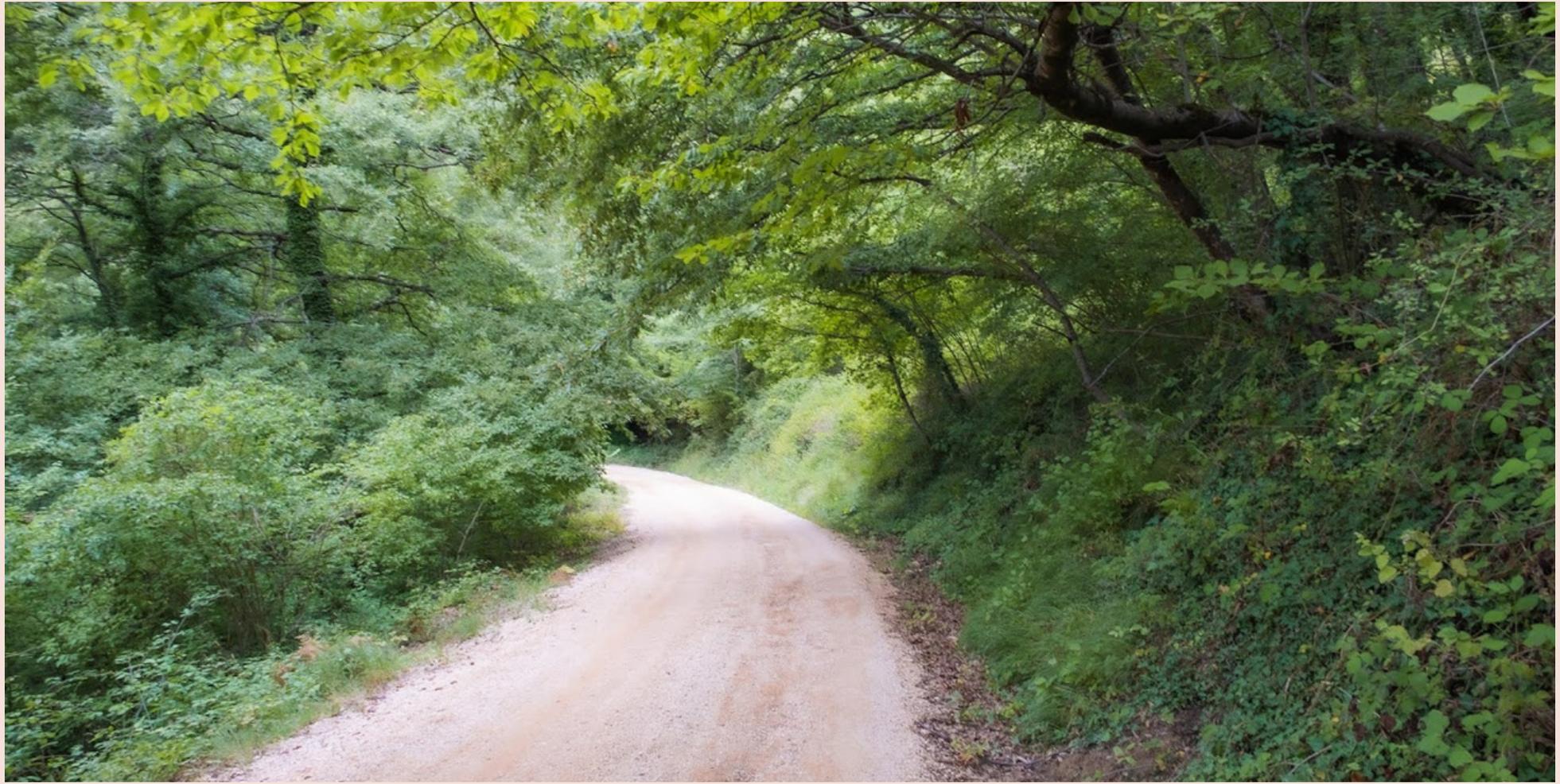


Il sabato mattina è iniziato con le preghiere mattutine e i canti devozionali, proseguendo con un'interessante lezione svolta da Silvia Veleda, che attraverso slide ci ha posto l'importante concetto riguardante la Coerenza tra mente e cuore. Prima di arrivare a spiegarci che cos'è la Coerenza (come tecnica vera e propria), Silvia ci ha introdotto l'argomento riportandoci una serie di studi sui concetti di malattia e squilibrio effettuati da medici, scienziati e ricercatori, utilizzando approcci differenti, ma tutti convergenti allo stesso fine: tutti gli squilibri fisici, mentali ed emotivi hanno alla base traumi o

false credenze che si immagazzinano nell'inconscio e filtrano la nostra percezione della realtà creando i nostri comportamenti, nonché ciò che ci accade nella vita.

Abbiamo visto i concetti base della fisica quantistica e dell'epigenetica, comprendendo quanto noi siamo co-creatori della realtà per il solo fatto di osservarla, e di come l'ambiente intorno a noi ci influenzi a sua volta. Questo ha reso più chiaro come sia importante vivere circondati da persone, ambienti, musiche e pensieri con vibrazioni elevate, e come è importante il nostro contributo di amore per la società.

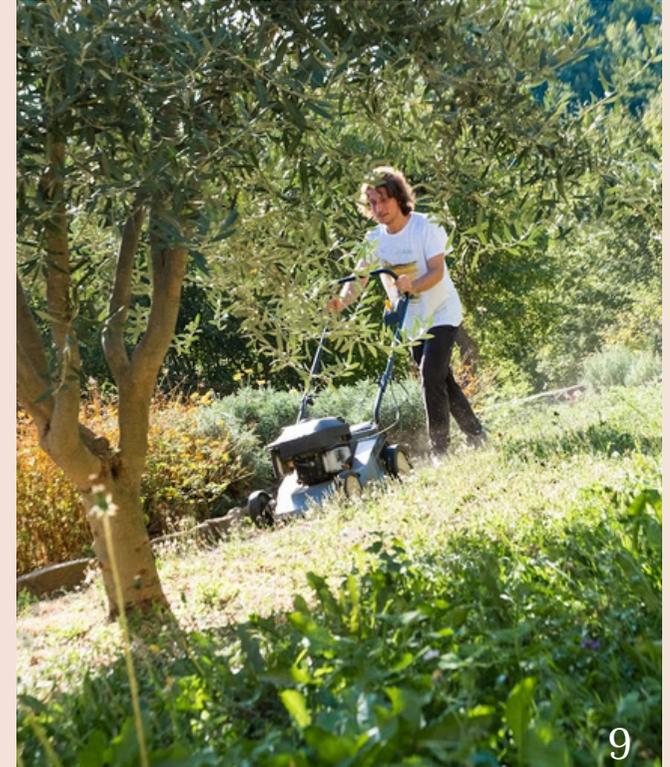
La Coerenza è una semplice tecnica che utilizza il respiro e la concentrazione per mettere in connessione la mente con il Cuore bypassando la mente inconscia ricca di traumi, credenze e programmi. Questo porta a rimanere nel presente, "luogo" in cui si è in connessione con la parte più elevata di noi, il Sé Superiore, il Padre che sa sempre cosa è giusto per noi e che ci dà la serenità per affrontare ogni giorno in questo mondo duale. Allo stesso tempo l'inconscio viene pian piano liberato e questo ci permette ulteriormente di sentire sempre più la connessione con il Cuore nella nostra vita quotidiana.



La cosa simpatica è che quando si è in due o più persone durante la Coerenza si può dare un obiettivo di gruppo e noi abbiamo deciso che sia una strada asfaltata gratuitamente dal Comune per raggiungere l'Ashram! E' bello pensare che in maniera metaforica noi siamo co-creatori di qualcosa che possa agevolare non solo noi ma tutte le persone che verranno dopo di noi nel raggiungere la Casa del Divino... 8

Sabato pomeriggio dopo pranzo abbiamo svolto servizio di pulizia interna e manutenzione della parte esterna con il taglio dell'erba, irrogazione delle piante e pulizia dalle piante infestanti.

Il servizio che abbiamo svolto è risultato molto efficace in quanto l'aspetto dell'Ashram era molto migliorato soprattutto nella parte esterna con maggior pulizia e ordine. Questo risultato importante è stato raggiunto grazie al grande spirito di cooperazione e di unità che c'era tra noi giovani nel porre servizio presso la dimora del nostro amato Maestro.

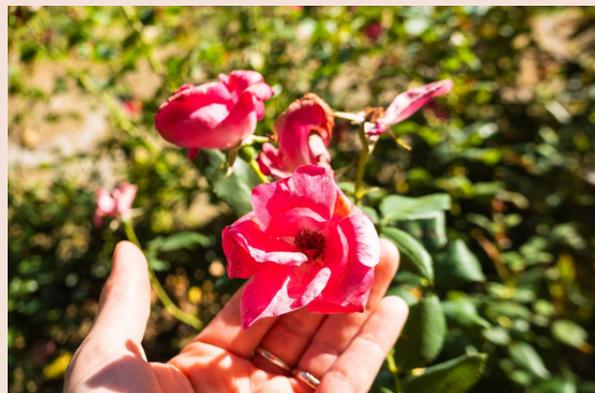






Dopo il servizio siamo rientrati nell'Ashram e abbiamo praticato tutti insieme la Coerenza.

In seguito abbiamo svolto una sessione di Bhajan caricando l'atmosfera di adorazione divina, essendo il nome di Dio il tonico più efficace per tenerci lontani da tutti i mali. Infine è seguita una squisita cena.



Domenica, 1

Dopo le preghiere del mattino e i bhajan, che sempre contribuiscono a tenere alta l'energia, oltre che a farci cominciare la giornata con la gioia nel cuore, abbiamo ripreso il workshop iniziato ieri, guidati da Silvia. Abbiamo eseguito tutti insieme la pratica di Coerenza mente-cuore, per poi concludere con una sessione di gruppo praticando la tecnica della doppia osservazione, che contribuisce a sciogliere dei blocchi energetici, attraverso l'ascolto sia dell'altro che di se stessi.





La pratica di Coerenza ha predisposto il nostro spirito all'incontro con il Maestro, dallo spazio sacro del Cuore all'incontro con Lui: è arrivato infatti il momento della visita intima e personale alla Sua camera, dove ad ognuno di noi è stato poi distribuito il prasad benedetto.

Dopo un delizioso pranzo indiano, consumato tutti in compagnia, chi all'interno nella sala da pranzo, chi all'esterno seduto sull'erba a godersi i raggi di sole ed il panorama regalato dal Monte Subasio.





Dopo un pranzo squisito e l'arathi offerto da due dei nostri cuochi, siamo ripartiti per fare ritorno alle nostre case. È sempre incredibile come, dopo ognuno degli incontri giovani che si svolgono all'ashram, si abbia la sensazione di aver compiuto un lungo viaggio dentro di sé, in compagnia di tante meravigliose persone con cui si crea una connessione tale per cui si arriva a realizzare "vasudhaiva kutumbakam" ("un mondo una famiglia"), la meta comune di questo nostro percorso condiviso. E se ognuno arriva alla Casa del Divino con i propri pensieri e dubbi, le proprie sfide di vita, paure e difficoltà, ma con un desiderio grande di Amore nel cuore, non può che tornare a casa con un senso grande di gratitudine e di serenità, frutto di quell'incontro con il Maestro che è dentro di noi.



www.fondazionecasadeldivino.org

info@casadeldivino.it