



# RITIRO GIOVANI SETTEMBRE 2020

ASHRAM CASA DEL DIVINO - ASSISI

11 / 13 SETTEMBRE





Arrivati ad Assisi, accolti da un'insolita, benedetta, calda e soleggiata giornata di settembre, noi "giovani" ci siamo ritrovati davanti alla "Basilica di Santa Maria degli Angeli" dove la nostra guida Antonello attendeva per condividere con noi preziosi dettagli sulla sacra storia di San Francesco e della Porziuncola.

**VENERDÌ, 11**

Rispettando i vincoli di emergenza Covid, la guida ci ha fornito quante più informazioni possibili all'esterno della Basilica, offrendoci la possibilità di ammirare le varie parti della Chiesa in totale silenzio e preghiera.

Abbiamo visitato la Porziuncola ("Piccola porzione"), il luogo più sacro per i francescani. Sono seguiti il Giardino delle Rose e la Cappella delle Rose, passando per la sacrestia dove abbiamo visto gli ultimi resti dell'antico bosco in cui vivevano San Francesco e i suoi frati. Dal



Giardino delle Rose siamo stati guidati alla Cappella delle Rose. La nostra giornata è proseguita con la visita della Basilica di Santa Chiara insieme alla nostra guida. Questa Chiesa è dedicata a Santa Chiara d'Assisi e conserva anche le spoglie della Santa. La visita a questi luoghi santi ha preparato i nostri cuori ad un fine settimana speciale all'Ashram "Casa del Divino".

Abbiamo quindi seguito le nostre guide verso l'Ashram attraverso una strada sterrata, immersi nella natura. Il nostro breve pellegrinaggio verso il centro sacro inaugurato da Swami nell'anno 2018 ci ha riempito di dolci aspettative e all'arrivo siamo stati accolti dalla natura in tutte le sue manifestazioni.



Siamo stati invitati alla sala di preghiera per una sessione di bhajan, dopo di che è stata illustrata dal coordinatore italiano Victory Craxi una breve introduzione sulla nascita di questo Ashram e sulla sua missione principale.

Abbiamo poi gustato una cena vegetariana preparata dai volontari dell'Ashram, aiutati dai giovani nel servire e nelle pulizie del dopo cena. Ad ogni giovane è stata assegnata una responsabilità per la migliore funzionalità dell'intero ritiro.

La giornata si è conclusa con ringraziamenti e preghiere a tutti. Le ragazze si sono dirette verso il B&B per la notte mentre i ragazzi sono rimasti all'Ashram con gli organizzatori.

# SABATO, 12

I ragazzi che hanno dormito presso il B&B hanno mangiato insieme la colazione e, in un bellissimo mattino dal cielo color pastello, sono saliti con diversi mezzi lungo la salita che porta alla Casa del Divino. Questa strada è da percorrere ognuno con il suo passo, con consapevolezza ed attenzione sia al proprio mezzo che a quello degli altri... come una perfetta metafora della vita! Arrivati all'Ashram si percepisce subito un'energia molto elevata, accogliente ed amorevole dove tutto è disposto con cura, armonia e seguendo un preciso progetto. Dopo essersi riuniti



con i ragazzi che hanno dormito nell'Ashram è arrivato il tempo di cantare tutti insieme i Bhajan, ovvero i canti devozionali all'interno della sala degli incontri dove è davvero molto percepibile la presenza del Maestro. Personalmente su di me questi canti hanno un effetto pulente ed elevato che predispone all'introspezione e al contempo all'apertura verso il prossimo. Una meraviglia!

Dopo una breve sessione di yoga gentilmente condotta da Melissa è stato chiesto di ritornare un po' bambini durante la sessione interattiva condotta da Dorian, facente parte dell'associazione Aves che si occupa di un progetto Europeo sull'educazione ai Valori Umani. Dorian, con molta simpatia e presenza scenica, ci ha raccontato come con questo progetto è possibile collaborare con le scuole attraverso lezioni basate su alcune tecniche come il racconto di storie, il canto, l'immaginazione guidata, la citazione e l'attività di gruppo.

I ragazzi, rispolverando le loro doti creative, si sono divertiti molto a cantare, leggere ed impersonare la storia del brutto e povero contadino e si sono rilassati molto durante la meditazione, chiamata viaggio immaginario.





Una sessione di lezione Aves infatti inizia con un canto tutti insieme, poiché cantare concentra l'attenzione e predispone ed armonizza il gruppo. Prosegue poi con il racconto di una storia in cui la persona viene coinvolta a fare, leggere, interrogarsi, ma soprattutto le viene chiesto di esprimere la propria opinione in modo da risvegliare nel partecipante quei valori che sono inseriti nella storia. Successivamente, attraverso il viaggio immaginario, si crea un momento molto piacevole e rilassante e si termina con un canto finale e con una condivisione.

Dopo una pausa per il pranzo e per il Seva (servizio) i ragazzi hanno avuto la possibilità di assistere alla presentazione del gioco dei Valori Umani, un progetto ancora in formazione. Marcella ha spiegato com'è nata questa idea proveniente dai giovani della Germania e come esso sia un gioco rivolto soprattutto ai devoti del Maestro utile per apprendere e per migliorare la collaborazione con gli altri.



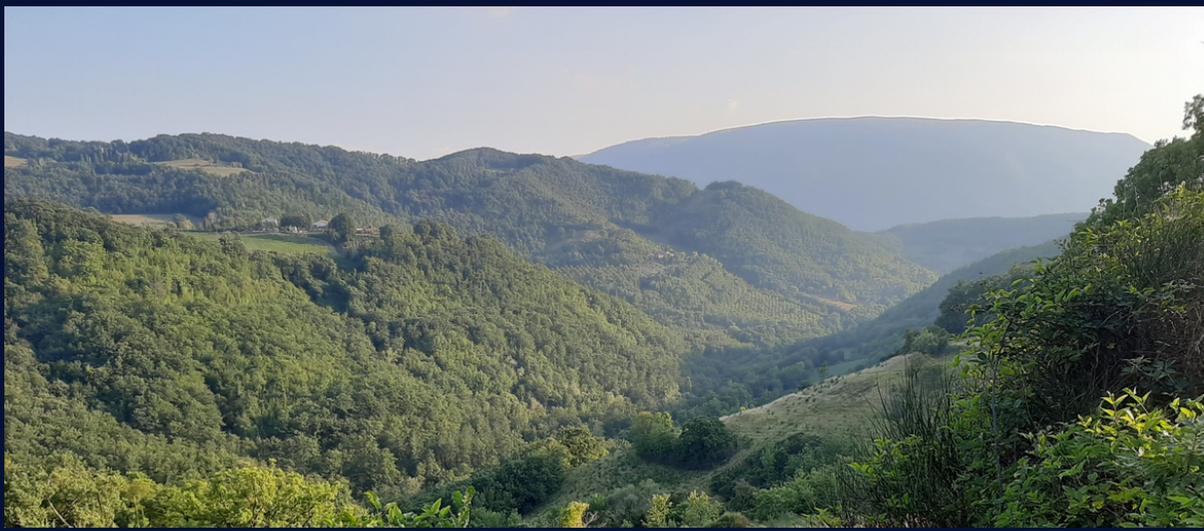
Dopo aver diviso tutti in quattro gruppi è stato il tempo di scegliere un numero a cui corrispondeva una domanda. Ogni gruppo aveva poi qualche minuto di tempo per confrontarsi e trovare una risposta che andasse bene a tutti. Ad ogni risposta esatta si avanzava sui 9 pianeti in direzione del sole. Un gioco molto bello che fa decisamente riflettere e che ti permette di confrontarti maggiormente con il tuo prossimo imparando che da un altro punto di vista ti puoi arricchire interiormente.

Dopo una breve pausa per la merenda i ragazzi hanno potuto sgranchirsi un po' le gambe ed immergersi in silenzio nella natura incontaminata per raggiungere la sorgente da cui dovrebbe arrivare l'acqua alla cascata (quest'ultima è un luogo dell'Ashram molto caro al Maestro che si trova alla fine dei "Giardini di Dio").

Passeggiare nella natura è molto nutriente e farlo in silenzio permette una maggiore introspezione utile per lasciar uscire la maggior parte dei pensieri e creare pace nella mente e nel cuore.

Prima di far ritorno alla Casa del Divino è stato possibile condividere, grazie ad una domanda posta da Victory, un ricordo piacevole sull'infanzia in mezzo alla natura consapevolizzando così quanto sia importante dedicare almeno qualche minuto alla natura ogni giorno.

Prima della cena, come ad ogni pasto abbiamo cantato insieme la preghiera del cibo, un momento molto emozionante in cui si percepisce l'energia





elevarsi ancora. Inoltre il cibo offerto nell'Ashram è squisito e nutriente su tutti i livelli.

Dopo cena, anche se stanchi, con attenzione ed ammirazione si è tenuto un Satsang (incontro) con Ampelio Veleda, un uomo che ha dedicato gran parte della sua vita al Maestro e alla fantastica realizzazione dell'Ashram.

Tutto questo lo si poteva notare dalla precisione con cui riportava ogni evento, ogni aneddoto, ogni parola o battuta. Le sue parole trasudavano Amore e conoscenza diretta. Una grande gioia per le orecchie e il cuore di tutti!.



# DOMENICA, 13

Durante la colazione di questo terzo giorno sembrava quasi di conoscersi tutti da tanto tempo e all'arrivo al Divino Ashram ne abbiamo avuto conferma!

I canti del mattino sono iniziati accompagnati dall'harmonium, dal flauto traverso, dal tamburo e altri strumenti, che assieme alle voci sono riusciti ad arrivare oltre le solite vibrazioni che si possono percepire.

Nel silenzio di queste vibrazioni ci siamo spostati in giardino per praticare una lezione di yoga all'aperto, e i profumi, i colori e i suoni della natura sembravano essere molto più forti e vicini... forse vibravano della stessa musica dei bhajan?

Siamo rimasti ancora in giardino per una foto di gruppo, dove ci siamo messi sparsi ma per





riprodurre il simbolo "Om". Sembravamo degli scolari alla loro prima foto di classe: risate, scherzi e battute, mentre il professore, che in questo caso era Victory, cercava di contenere la classe.

Non sempre in queste giornate si aveva la percezione esatta del tempo e dello spazio, cosa davvero molto strana se pensiamo al nostro modo di vivere oggi. Nella mattinata Victory ci ha parlato della mente, del giudizio, delle nostre paure, e fra le sue spiegazioni e le nostre domande abbiamo provato a capirne di più, così da poter essere più aperti all'accettazione senza giudizio, anche dei nostri limiti.

Quando ci distacciamo dall'azione senza dare il giudizio, significa che stiamo osservando e quindi non c'è più un giusto e sbagliato, voglio o non voglio, ma

# SANATHANA DHARMA



lasciamo la mente e diventiamo osservatori e la pratica dell'osservare è il silenzio. Per ottenere questo cambiamento ci vuole disciplina, costanza e pratica che trasformano il "blocco" in abitudine e la cosa che prima era difficile, poi diventa "normalità".

Dal cambiamento in noi, siamo passati a parlare del cambiamento che stiamo vivendo in maniera globale e per poter spiegare meglio questo concetto abbiamo guardato un video messaggio di Swami che diceva che tutto sta cambiando e cambierà, e che dobbiamo accettare questo cambiamento. Respingerlo sarà vano, accettarlo sarà divino.



Il momento del pasto era un momento molto divertente e oltre a mangiare si arrivava anche ad una conoscenza più approfondita dell'altro. Al ritiro eravamo tutti italiani ma arrivavamo da tante parti d'Italia. Dopo aver salutato Swami al piano superiore è stato il momento dell'"Arathi", eseguito da Silvia e Victory, che è stato percepito in maniera molto forte.

Al saluto finale prima di partire si sono aggiunti i ringraziamenti a tutti, per aver organizzato, per aver partecipato, per aver cucinato, per aver dato ognuno una parte di sé.