

**Manuale per Maestri  
di  
Ritiri Intensivi di Autoindagine**



*L'autoindagine  
è già la realizzazione.  
Quand'è con sforzo  
si chiama autoindagine;  
quand'è senza sforzo  
si chiama realizzazione.*

*Sri Ramana Maharshi*

Copyright © Sergio Cipollaro, Luglio 2015

Foto di copertina di Renato Cadeddu ©

Aggiornamento del 26 aprile 2016

## Indice

<b>Premessa</b> .....	5
Perché questo Manuale è così sintetico.....	6
<b>Che cos'è la realizzazione</b> .....	7
<b>Introduzione</b> .....	8
Per diventare Maestri di Ritiri Intensivi di Autoindagine.....	8
Requisiti.....	8
Maestri supervisor.....	9
Come nasce l'Intensivo di Illuminazione.....	9
Come nasce il 'Ritiro Intensivo di Autoindagine'.....	9
I benefici di un ritiro intenso.....	11
<b>Cap. 1 - Quando annunciate il vostro Ritiro</b> .....	12
<b>Cap. 2 - La diade</b> .....	14
2.1 Occhi negli occhi, cuore nel cuore.....	14
2.2 Per funzionare la diade dev'essere sicura.....	14
<b>Cap. 3 - La tecnica di meditazione</b> .....	16
3.1 La Meditazione diadica.....	16
3.1.1 La comunicazione dev'essere diplomatica.....	16
3.1.2 Perché la comunicazione?.....	17
3.1.3 I koan (le istruzioni).....	17
3.2 Meditare sull'istruzione 'Porta tutta la tua attenzione all'lo'	17
3.2.1 "Porta tutta la tua attenzione al Sé" è un'istruzione errnea	17
3.2.2 Quando non viene la beatitudine.....	17
3.2.3 La tecnica in sintesi.....	21
3.3 Meditare sull'istruzione: 'Trova l'Altro'.....	21
3.3.1 Perché l'intento di divenire UNO con l'oggetto 'altro da Sé'?	21
3.3.2 La tecnica in sintesi.....	22
3.3.3 Perché meditare sull'istruzione 'Trova l'Altro'.....	22
3.3.4 Che cos'è la mente?.....	22
3.4 Altri koan.....	23
3.4.1 La tecnica in sintesi.....	24

<b>Cap. 4 - La meditazione individuale.....</b>	<b>25</b>
4.1 Quanto dovrebbe durare?.....	26
4.2 Possibili utilizzi della meditazione individuale.....	26
4.2.1 Per introdurre direttamente al sahaja, lo stato naturale	26
4.2.2 Per una maggiore introversione tramite l'abbandono....	27
4.2.3 Dare input che cancellino false concezioni della mente	27
4.2.4 Liberare Shakti.....	28
<b>Cap. 5 - La meditazione durante il lavoro.....</b>	<b>29</b>
<b>Cap. 6 - Le regole.....</b>	<b>31</b>
<b>Cap. 7 - Orario Giornaliero .....</b>	<b>33</b>
<b>Cap. 8 - Dokusan (colloquio col maestro).....</b>	<b>35</b>
<b>Cap. 9 - I discorsi del Maestro.....</b>	<b>38</b>
9.1 Assistenti.....	38
9.2 I nuovi.....	39
9.3 Discorso introduttivo.....	40
9.4 Breve comunicazione prima di mandarli al letto.....	42
9.5 Breve discorso la mattina del 1° giorno.....	42
9.6 Discorso di mezza giornata del 1° giorno.....	42
9.7 Discorso di mezza giornata del 2° giorno.....	43
9.8 Breve discorso della mattina del 3° giorno.....	44
9.9 Discorso conclusivo.....	44
9.10 Scaletta dei discorsi del Maestro.....	46

## Premessa

Ho scritto questo Manuale perché mi sono reso conto che non si era capita la differenza tra *l'Intensivo di Illuminazione* e il *Ritiro Intensivo di Autoindagine*. Esteriormente sono quasi uguali – a parte qualche piccola modifica all'orario e alle regole e le istruzioni un po' diverse – ma sono come quei gemelli che a prima vista fai fatica a distinguerli, ma poi quando li conosci vedi che sono due persone completamente diverse.

Il *Ritiro Intensivo di Autoindagine*, dell'Intensivo prende solo il format, ma è completamente diverso:

1. nella visione/comprendimento di cos'è la Realizzazione,
2. nella tecnica di meditazione,
3. nel modo di guidare i partecipanti e di stare con loro.

Per sintetizzare tutto ciò in una battuta: mentre *l'Intensivo di Illuminazione* è vissuto come un evento straordinario alla ricerca e nell'aspettativa di un'esperienza straordinaria, il *Ritiro Intensivo di Autoindagine* è un evento naturale – con una contemplazione appena un po' più intensa di quella di che avrebbe un serio aspirante alla realizzazione, data la condizione della vita ordinaria che ci induce ad essere sempre affaccendati in qualcosa.

All'*Intensivo di Illuminazione* l'approccio alla pratica è di indefesso 'accanimento' – anche se non mancano momenti di abbandono perché, vivaddio, la nostra *vera natura* cerca sempre di spuntar fuori. Ad esempio quando all'*Intensivo* un assistente guarda un partecipante, quello sguardo deve ricordargli: "Fai la tecnica!", e gli assistenti vengono preparati in tal senso. Da noi, Maestro e assistenti trasmettono soprattutto tranquillità contemplativa, e è in tal modo che insegnano ai partecipanti *l'abbandono alla tecnica; abbandono* che vuol dire non essere discostati dal momento 'presente'\*, qualsiasi stato esso comporti. Perciò il capitolo sugli assistenti del Manuale di Yogeshwar a voi non servirebbe, lo trovereste stonato rispetto ai nostri Ritiri; non è il modo in cui l'assistente è al *Ritiro Intensivo di Autoindagine*.

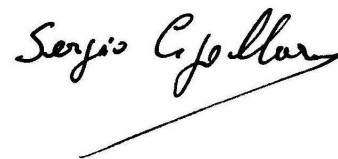
\* Stare nel 'qui e ora' non è il *sahaja samadhi*, perché nell'*Essere-Consapevolezza* non c'è il concetto di tempo, e dunque nemmeno il 'qui e ora'. Stare nel 'qui e ora' serve a disattivare la mente, perché le spinte di attrazione/repulsione creano una prospettiva illusoria di passato-presente-futuro in cui srotolare i desideri (vasana). Nisargadatta dice: "Sprofondare nel presente per trascendere il presente".

## Perché questo Manuale è così sintetico mentre quello di Yogeshwar è enorme?

1. In parte per quello che ho detto sopra. Il nostro Ritiro è più naturale, perciò vi sono meno costrutti/complicazioni da elencare e chiarire; a me interessa che comprendiate i fondamentali, ed è ciò che presenterò e chiarirò.
2. Poi perché Yogeshwar ha scritto il suo Manuale per darlo al mondo, e questo l'ha costretto a menzionare tutti, o quasi, i casi e le situazioni che un Maestro potrebbe incontrare a un *Intensivo*. Io invece ho scritto questo Manuale per la mia Famiglia Spirituale, per il nostro piccolo Sangha pieno d'amore e coscienza divina; l'ho scritto per aspiranti di alto livello che amo e conosco bene, che probabilmente formerò io stesso con Renato come Maestri di *Ritiri Intensivi di Autoindagine*, che avranno la possibilità di telefonarmi se hanno qualche dubbio, anche durante lo svolgimento di un Ritiro guidato da loro, Ritiro a cui molto probabilmente parteciperò di persona.

Sergio Cipollaro

[mail@itisnotreal.net](mailto:mail@itisnotreal.net)

A handwritten signature in black ink that reads "Sergio Cipollaro". The signature is written in a cursive style and is underlined with a single horizontal stroke.

## Che cos'è la realizzazione

La *sadhana* non è altro che purificazione della mente.

Con una mente non purificata è difficile avere esperienze dirette del Sé, e queste sono una luce che permette di progredire spiritualmente. L'altra luce è la Grazia del Guru. La prima luce appare come Guru interno e la seconda come Guru esterno, entrambe il Sé. La Grazia del Guru esterno è lo stato in cui egli è; da questo promanano gli insegnamenti verbali, ma anche la trasmissione silenziosa a chi è in contatto con lui.

Le illuminazioni temporanee però non sono la realizzazione, perché dopo quel momento si è ancora identificati con la mente.

È sbagliato pensare che la purificazione della mente, come una sorta di divenire, equivalga alla realizzazione. Bisogna invece capire che la realizzazione avviene quando ci si disidentifica completamente dalla mente; anzi: quando l'aspirante vede che **la mente non esiste!** Altrimenti la fase delle illuminazioni temporanee può essere quasi interminabile...

Lo ricordino i Maestri di *Ritiri Intensivi di Autoindagine*: va bene brindare alle esperienze dirette, ma bisogna indirizzare l'allievo a disidentificarsi completamente dalla mente, senno si rischia di cadere in un 'gioco' senza fine...

Cos'è la mente? È il gatto che scappa perché crede di essere inseguito dalla coda. Quando vede che tutto è lui, la mente, che è un'illusione fatta di qui e là, prima e dopo, io e tu... scompare e rimane solo il Sé. Che importa allora quanto fosse purificata quella mente?

I Maestri dovrebbero comprendere che tutta la purificazione mentale serve solo perché l'aspirante faccia quel salto: **capire che è tutto lui** (altri, situazioni, stati, momenti, ricordi...) e che **la mente non esiste**.

Qui si pone la questione dell'insegnamento. Agli *Intensivi di Illuminazione* tutto ciò che il Maestro fa e dice è diretto a ispirare le esperienze dirette; noi invece puntiamo alla realizzazione!

Perciò invito i Maestri ad insegnare durante i Ritiri. Ognuno a modo suo; si insegna anche col proprio stato interiore che emana naturalmente, si insegna col silenzio. Ma siate consapevoli che una vostra frase, una parola possono essere determinanti ad orientare correttamente l'allievo. Non lesinatele.

## Introduzione

### Per diventare Maestri di Ritiri Intensivi di Autoindagine

#### • Requisiti

1. Leggere questo Manuale.
2. Aver fatto 10 *Ritiri Intensivi di Autoindagine* come partecipante, salvo giudizio diverso del Maestro supervisore il quale può valutare che ne bastino di meno o ce ne vogliano di più.
3. Aver avuto numerose *esperienze dirette* confermate dal Maestro del *Ritiro* o dal Maestro supervisore se sono avvenute al di fuori di un Ritiro.
4. Essere in grado di riconoscere le *esperienze dirette* nei partecipanti. Questo si accerterà (e si imparerà) durante le assistenze di studio.
5. Che il Maestro supervisore riconosca che l'aspirante ha realizzato una buona chiarezza di 'Chi' è lui, tale da poter egli stesso guidare un partecipante a un *Ritiro* a riconoscere la propria *vera natura*.
6. Aver letto e assimilato il libro "**Sii Ciò Che Sei. Gli insegnamenti di Sri Ramana Maharshi**" a cura di David Godman, edito in italiano dal *Punto d'Incontro*. Questo testo sacro è il miglior 'manuale' di autoindagine che conosca. Senza averlo maturato non sarete in grado di guidare adeguatamente i partecipanti al vostro *Ritiro*. Anche avendo avuto numerose esperienze dirette e avendo chiaro che siete il Sé, in mancanza di una perfetta comprensione dell'autoindagine il vostro insegnamento sarà debole, e ciò manterrà più a lungo i partecipanti nella mente col rischio che si scoraggino e abbandonino dall'autoindagine.
7. Aver fatto almeno 5 *assistenze* ai Ritiri nel ruolo di 1° *assistente* e aver dato prova di saper avere da quel ruolo una buona relazione con i partecipanti, buona collaborazione col Maestro, buona comprensione delle regole e del programma del format (l'Orario Giornaliero). Il Maestro supervisore può valutare che siano necessarie più prime assistenze per completare la formazione o che ne bastino di meno.
8. Fare delle assistenze di studio in cui seduti accanto al Maestro si studia il *Ritiro Intensivo di Autoindagine*, i *Dokusan*, si impara a riconoscere le *esperienze dirette* e a mantenere la consapevolezza del Sé e del Silenzio ininterrottamente sui partecipanti. Sarà il Maestro supervisore a valutare quando quest'ultima fondamentale formazione sia stata completata.
9. Realizzati gli 8 requisiti che ho elencato, quando il Maestro supervisore vi conferma che siete pronti e quando voi stessi vi sentite pronti, guidate come Maestri due *Ritiri Intensivi di Autoindagine* con la supervisione di un Maestro supervisore. Il Maestro supervisore può valutare che ne basti uno soltanto. Le 2 supervisioni possono anche non avvenire di seguito. Dopo la prima supervisione, il supervisore potrebbe dirvi: 'Ora guida 3-4 *Ritiri* da solo, poi a 5° verrò a vedere come hai assimilato i miei suggerimenti.



10. Perché la formazione dei Maestri sia completa, i primi 5 *Ritiri* devono esser guidati da soli, non in collaborazione con altri Maestri, salvo indicazioni diverse del Maestro supervisore. Dopo potete guidarne anche con altri Maestri, se ciò v'aggrada.

Questa *Famiglia spirituale* non è un'organizzazione, è tenuta insieme solo dall'affinità e dall'amore. I requisiti che suggeriamo servono solo a servire gli aspiranti Maestri affinché la loro formazione sia completa e possano guidare dei *Ritiri Intensivi di Autoindagine* con successo – perciò i nostri suggerimenti sono anche un servizio per i partecipanti ai vostri *Ritiri*. Tuttavia se non li accettate o non vi convincono, nessuno vi impedisce di prendere questo Manuale e di guidare un *Ritiro di Autoindagine* per conto vostro, a modo vostro. In questo caso vi preghiamo di voler chiamare il vostro *Ritiro* con un nome diverso da *Ritiro Intensivo di Autoindagine*.

### • **Maestri supervisori**

È presumibile che un Maestro che abbia guidato 10 *Ritiri* sappia dare una buona supervisione. Comunque è il *collegio dei supervisori* a decidere chi può diventare supervisore.

La supervisione ideale avviene quando tra il Maestro che guida il *Ritiro* e il supervisore si instaura un clima familiare di fiducia che permette al supervisore di dire tutto, a favore della più completa trasmissione dell'insegnamento. Anche se per alcuni caratteri può essere relativamente non agevole lavorare in presenza di un supervisore, la supervisione avviene una o due volte al massimo, poi avete tutta la vita per guidare allievi da soli. Dovete essere consapevoli che i doni che la supervisione può dare sono immensi, valgono senz'altro la pena di un piccolo stress.

### **Come nasce l'Intensivo di Illuminazione**

Yogeshwar dice: "Il progresso delle persone che pensano di essere il corpo e la personalità è molto lento. Ho ripreso la domanda 'Chi sono io?' vecchia almeno 7mila anni e l'ho combinata alle tecniche di comunicazione che avevo appreso".

### **Come nasce il 'Ritiro Intensivo di Autoindagine'**

Per anni mi sono chiesto come migliorare l'Intensivo di Illuminazione senza che mi apparisse una risposta. Un giorno d'improvviso mi apparve.

La soluzione invero fu abbastanza semplice, ovvia e naturale. La ricerca dell'esperienza diretta pone l'aspirante nell'irrealtà, in una dinamica tutta umana di divenire, in cui dove sforzarsi ad abbandonare uno stato di non-illuminazione, per raggiungere uno stato di

illuminazione, che ovviamente perde quasi subito, a volte dopo qualche istante, e quindi di nuovo a combattere in questo trip.

Io semplicemente tolsi l'esperienza diretta come obiettivo e lo sostituii col **'DIMORARE' nella sensazione di 'io'** (o altri sinonimi del Sé, del Soggetto percipiente ultimo: la presenza, l'essere, la coscienza, il testimone...).

**DIMORARE** nel Sé, nell'Essere-Consapevolezza, 'è' la *Realtà*, lo *stato naturale*, la *realizzazione*, il *sahaja samadhi*. L'*autoindagine* è sia la pratica che la realizzazione; quand'è con sforzo la si chiama pratica, quand'è senza sforzo la si chiama realizzazione. Perciò questo modo di praticare apre all'aspirante non solo la strada al *risveglio* (la visione temporanea della propria *vera natura*), ma alla Realizzazione definitiva e irreversibili della propria *vera natura*, della propria *identità divina*.

Ai *Ritiri Intensivi di Autoindagine* le esperienze dirette avvengono con la stessa frequenza che all'Intensivo di illuminazione, ma adesso l'attenzione dell'aspirante non va all'ottenimento di un'esperienza ma al **'DIMORARE'**, stare nell'Essere-Consapevolezza.

Con tale trasformazione, sostituire il *Dimorare all'esperienza diretta*, tutto il Ritiro diviene immediatamente, come per miracolo, più naturale:

1. Non è più necessario avere un numero minimo di partecipanti per raggiungere quella spinta e sinergia energetica da poter 'rompere' le difese della struttura mente-corpo dell'aspirante e portarlo all'esperienza diretta. Un nostro Ritiro si potrebbe fare anche con solo 2 partecipanti; bastano il format di orari e regole a tenere incanalata l'attenzione sulla contemplazione (il dimorare) e il darshan del/dei Maestro/i.
2. Non è necessario forzare/spingere i partecipanti in stati emozionali particolari come all'*Intensivo*. Essi infatti non hanno bisogno di uno stato particolare per *Dimorare* nel Sé, perché il Sé è sempre, è il substrato su cui si dispiegano tutti gli stati.
3. Da qui, anche l'orario e le regole sono diventate più dolci, più simili a una vita normale in un monastero.
4. L'orario è stato strutturato in modo tale che tutta la vita al *Ritiro* è autogestita dai partecipanti: pasti, pulizia e riordino dei locali.
5. Non sono quindi più necessari 3 assistenti come all'*Intensivo di Illuminazione*, ma ne è sufficiente uno soltanto che: 1. coordina tutte le attività, 2. si prende cura della persona del Maestro (che abbia cibo, tè...), 3. 'governa' i partecipanti quando il Maestro non è presente (ad esempio durante il lavoro), 4. dà loro attenzione (al loro vero Sé) in sala di meditazione quando è libero da impegni.

## I benefici di un ritiro intenso

È assai raro avere la possibilità di meditare 3 giorni o più ininterrottamente, con tutte le circostanze esterne (la struttura del Ritiro: maestro, assistente, orario e regole) che non solo non ostacolano la contemplazione, ma dispongono tutto a favorirla perché i partecipanti possano rimanere indisturbati e indistratti nella loro autoindagine.

Tali fortunati aspiranti hanno a disposizione un Maestro con cui risolvere subito le difficoltà che possono incontrare con la tecnica, chiarire le esperienze spirituali che realizzano, ricevere suggerimenti, amore, sostegno e ispirazione per superare le barriere che si incontrano lungo il percorso.

Quante volte vi è capitato di interrompere una sessione di meditazione perché sopraffatti da stati negativi (apatia, rabbia, scoraggiamento...)? Nel Ritiro invece tutto scorre attraverso un orario: se è l'ora della meditazione durante la passeggiata, fate la meditazione durante la passeggiata; se è l'ora della diade, fate la diade; se è l'ora della colazione, fate la colazione... In questo modo, la mente non ha molto spazio per far presa e voi continuate la vostra contemplazione indipendentemente dal fatto che lo stato della mente sia favorevole, contrario o indifferente. Questa impossibilità dell'ego di gestire gli stati mentali a modo suo conduce a un grande distacco dalla mente e a una profondissima immersione nella nostra vera natura divina – una condizione difficile da raggiungere da soli a casa (almeno nella fase iniziale e media della sadhana).

Quali barriere possono resistere a una simile pratica? Dimorare nel Sé incuranti dello stato mentale apre le porte alla definitiva Realizzazione.

Chi non ha compreso le regole e pensa che siano state poste là solo per rompere, difficilmente beneficerà di tale grazia.

## Capitolo 1

### Quando annunciate il vostro Ritiro

Il *Ritiro* per voi comincia dal momento che lo annunciate al mondo. Mettere subito il Darshan là.

Voi avete programmato il *Ritiro* e lo annunciate: mettete da subito il Silenzio, trasmettete da subito la Verità, non aspettate le data del *Ritiro*... Sentite i partecipanti e mettete la Verità là. Questo è un forte richiamo sul piano di frequenze molto sottili. E chi è in armonia verrà.

Non è un richiamare pubblico attraverso la mente, tipo: "Venite, vi voglio numerosi al mio corso"... quello è un atto di magia in cui l'ego si rafforza e possiede il risultato.

Darshan significa 'visione'. Volgarmente viene inteso come il Guru che si mostra, ma comprenderete che ciò che si mostra non è il corpo de Guru, ma il Divino che è desto in lui; perciò il Darshan, che è trasmissione diretta, non è limitato dalla distanza!

Non riesco a dirlo senza dare l'idea di un'azione, di portare qualcosa da un punto all'altro. È così perché penso di rivolgermi a maestri che non sono ancora realizzati. In realtà non è una azione o un trasporto, è essere il Sé, e da questo stato naturale promana una risonanza che quiete le mente e tende a destare il Sé negli altri, per così dire...

Questa risonanza risveglia il Sé su tutti i piani della manifestazione e in particolare su quelle aree su cui cade l'attenzione del vostro cuore.

Che cosa offusca il Divino? Cosa porta turbamento nell'esistenza fenomenica, la vita? È la mente, le memorie karmiche... ma entrambe non appartengono al Sé.

Il Divino fa riverberare il Divino portando: *silenzio, pace, amore... la Grazia*.

Anche se il Darshan viene dallo stato di non-dualità in assenza di un io individuale, può anche essere dato da qualcuno con molte esperienze dirette ma non ancora realizzato. Egli si centerà nell'esperienza che ha raggiunto del Sé e lascerà che lo stato che ha raggiunto riverberi. Se non si è nel Sé non è un vero e proprio Darshan, ma qualcosa avviene, e aiuterà il maestro stesso a centrarsi nel Sé. Naturalmente chi ha ancora un io individuale avrà bisogno di *ricordare* di non essere l'agente e che tutto avviene per grazia Divina.

In verità il Darshan non è fare qualcosa, è lo stato naturale! È come per l'autoindagine: quando è con sforzo è sadhana e quando è senza sforzo è lo stato naturale. Il Darshan è essere il Sé, e per chi che è nella non-dualità c'è solo il Sé, non esistono altri.

Dare Darshan al meglio delle proprie possibilità è anche sadhana per colui che non è ancora stabile nel Sé! Più lo fate, più la pratica azzererà la distanza tra voi e ciò che vi appare ancora

come altro. Scoprirete allora che state rafforzando il vostro stesso *dimorare*, perché è la stessa cosa.

**FATELO COME PRATICA QUOTIDIANA!**

La Grazia di Dio è inesauribile. Così il Darshan è inesauribile, e più viene elargito, più ce n'è e più diventa potente.

## Capitolo 2

### La diade

#### 2.1 Occhi negli occhi, cuore nel cuore

Diade significa coppia: due meditanti che siedono uno di fronte all'altro. È il motore del *Ritiro Intensivo di Autoindagine*, mentre la *tecnica di meditazione* è la benzina.

Attraverso la *diade* i partecipanti escono gradualmente dall'isolamento dell'ego, cominciano a riconoscere che le loro 'croci' individuali sono più o meno le stesse 'croci' degli altri, il loro 'dramma' personale viene relativizzato e perde di carica; vedono che la mente è fondamentalmente la stessa, per tutti, e, entrando in più intimo contatto interiore con l'altro, vedono che la stessa Essenza, lo stesso 'IO', è in ogni cuore.

Ecco la testimonianza di un partecipante: "Tutti, quando abbiamo una croce pensiamo che sia il dramma più grande. Poi nelle diadi ti confronti con drammi più grandi del tuo e allora la 'tua croce' diventa una crocina. Nell'ascolto dell'altro a cuore aperto ti unisci nei cuori, e tutti i drammi possono essere sopportati perché non sei più solo a portarne il peso. E poi ... meraviglioso... senti l'Amore che toglie ogni divisione, e riconosci te nell'altro e viceversa. E lacrime d'amore e di languore nascono dalla stessa Sorgente".

Ciò che dovete comprendere è che la *diade* **azzerà la separazione**, che è la base dell'*ignoranza*, di maya, di mente ed ego, e predispone a rimanere nell'**Unità dell'Essenza**, il Sé, che è la Realtà. Questo è il miracolo della *diade*!

#### 2.2 Per funzionare la diade dev'essere sicura

Se la diade non è 'sicura' e i partecipanti temono di essere invalidati, di essere chiamati in causa personalmente dalle comunicazioni del partner di diade o di ricevere un'attenzione sciatta, allora non si apriranno e tutto il vostro Ritiro sarà minato!

Nel discorso introduttivo spiegate bene la diade e l'importanza di:

- Dare un'attenzione di qualità. Spiegate che l'io, il Sé che sentono nel loro petto è lo stesso che pulsa nel petto dell'altro, perciò quando danno attenzione al partner che medita, non sono passivi ma stanno ancora meditando sull'io (che illusoriamente appare stare nell'altro) che è il loro stesso oggetto di meditazione. Più vedono il Sé nell'altro e più vedono il Sé in loro stessi, più capiscono 'Chi' è l'altro, più capiscono 'Chi' sono loro stessi, e viceversa. Anzi, spesso avvengono più esperienze dirette quando si ascolta e si è solo aperti e rilassati, che quando si medita. Ecco perché la diade è un metodo di meditazione così potente, più potente della meditazione individuale: permette di

**scoprire molto rapidamente che noi e l'altro siamo la stessa cosa, la stessa essenza, un'unità!** Dissolve la dualità assai più velocemente della meditazione individuale e fa scoprire subito che l'amore è intrinseco alla nostra vera natura. Quando si è realizzati, non c'è particella subatomica che non sia il Divino, il Sé. Sia benedetta la *diade*!

- Usare un linguaggio diplomatico e di non fare mai riferimento a persone presenti nella sala in modo da non coinvolgerle. È importantissimo che i partecipanti non siano contattati personalmente, come Sergio, Giovanni, Maria... **La magia della diade è che loro sono sempre in costante contatto, ma non come personalità, come coscienza con coscienza, senza doversi mai identificare nella loro persona.** E non è forse questo il *samadhi* stesso? Quando sei nell'ego, tu sei isolato, solo. Quando sei in *samadhi* tu sei in **costante, perenne, ininterrotto contatto**; non c'è un *io* individuale separato e un *tu*, perché non c'è la personalità, ma c'è la costante relazione dell'**essenza nell'essenza**, sei nello stato di UNIONE!
- Quando comunicano non devono riprendere ciò che hanno ascoltato. Devono usare un linguaggio diplomatico, ad esempio non dire "Quello che ho appena ascoltato mi fa venire in mente che...", ma "Ricordo una volta che..." ecc. ecc.
- Non citare o commentare quanto si è ascoltato nelle diadi né durante il ritiro, né dopo. Ciò che viene detto nelle diadi deve rimanere riservato.
- Devono evitare di annuire col capo quando ascoltano, in modo da offrire un ascolto più neutrale possibile e non giudicante. Chi è dipendente dal consenso altrui potrebbe essere condizionato a ricercare cose da dire per ricevere approvazione, invece deve semplicemente comunicare ciò che emerge come risultato della sua meditazione.

Se i partecipanti riceveranno una buona attenzione – il partner che ascolta è attento e comprende ciò si sta dicendo, mantenendo tutte le regole della diade sopraddette –, e i partecipanti sentiranno di potersi aprire all'altro senza essere mai giudicati o coinvolti personalmente, allora **AVETE RAGGIUNTO IL VOSTRO OBIETTIVO!!**

Se avete un Ritiro di partecipanti nuovi, il primo giorno voi e l'assistente alzatevi e passate tra le diadi con occhi e orecchie ben aperte, pronti a cogliere il minimo errore nella comunicazione diadica e a correggerlo immediatamente!

## Capitolo 3

### La tecnica di meditazione

#### 3.1. La Meditazione Diadica

Nella meditazione diadica due meditanti siedono uno di fronte all'altro.

Le sessioni di meditazione diadica sono di 40 minuti, suddivisi in 8 periodi di 5 minuti ciascuno. I due meditanti si alternano nei ruoli di partner che ascolta e partner che medita. Al suono di un gong il partner che ascolta dà al partner attivo l'istruzione: **“Porta tutta la tua attenzione all'io”**. Il partner che medita chiude gli occhi e cerca la sensazione di “io”, quando la trova, vi dimora, sta lì, invece di vagare nella mente.

Stare, dimorare nell'io è il metodo di concentrazione dell'**Autoindagine**, che è la pratica dell'**Advaita Vedanta**; l'attenzione non è portata a un oggetto esterno – la fiamma di una candela, il 3° occhio, ecc. – ma direttamente al **soggetto percipiente: l'IO**.

*Questa – riportare l'attenzione sul soggetto percipiente – è l'unica pratica realizzativa. Le vie realizzative hanno questa pratica come ultima fase del loro percorso, altrimenti non condurranno alla realizzazione.*

Ciò che emerge nella coscienza del partner che medita, come conseguenza della sua pratica (cercare l'io e dimorarvi), viene comunicato al partner che ascolta. Poi il meditante richiude gli occhi e continua a meditare (cerca la sensazione di io e vi dimora).

Dopo 5 minuti suona il gong, il partner che ascolta dice “Grazie” in segno di aver accettato il lavoro e la comunicazione del partner che medita e si cambiano i ruoli.

I 5 minuti sono un tempo ottimale per andare profondamente all'interno di se stessi, senza rimanere impantanati nei contenuti mentali.

Cambiati i ruoli, il meditante diventa partner che ascolta e deve dare tutta l'attenzione al partner che medita. Questo lo porta fuori dai propri contenuti individuali, ma non dalla presenza consapevole del Sé, perché lo stesso Sé, che è il vero 'io', si trova nel partner che è di fronte a lui.

##### 3.1.1 La comunicazione dev'essere diplomatica

Nella diade **la comunicazione deve essere diplomatica**. Il partner attivo deve esprimere con esattezza ciò che emerge nella propria coscienza come conseguenza dell'Autoindagine, ma in nessun modo deve coinvolgere sul piano personale il partner che ascolta o qualsiasi altro



partecipate. **CIÒ È FONDAMENTALE**, perché tutti i praticanti devono poter meditare senza dover essere costretti ad identificarsi nella loro identità personale. Facciamo l'esempio che a un partner attivo venga in mente, come conseguenza della sua Autoindagine, ciò che ha appena ascoltato nei 5 minuti precedenti. Egli non dice: "Quello che ho appena ascoltato mi ha commosso...", perché in questo modo distrarrà il partner passivo portando la sua attenzione sui contenuti della propria mente o sulla propria identità personale. Allora usa un **linguaggio 'diplomatico'**. Ad esempio potrebbe dire: "Ricordo qualcosa che mi è capitato di ascoltare anni fa, che mi ha commosso molto".

Vorrei enfatizzare che i praticanti **meditano sempre**, sia quando hanno il ruolo di partner che ascolta, che in quello di partner che medita e comunica. Quando ascolta il praticante dà tutta l'attenzione al partner che medita. Una tale attenzione, mantenuta per tutto il Ritiro conduce a rivelare che **l'altro è il Sé**, non una persona, non un corpo-mente, e che **solo il Sé esiste**. Avviene spesso che i praticanti abbiano dei samadhi mentre sono nel ruolo del partner che ascolta. Alcuni addirittura preferiscono questo ruolo, perché non coinvolgendosi con la propria mente, riescono meglio, nell'apertura e l'ascolto, a contattare il Sé. Infine i due ruoli diventano identici. I partecipanti scoprono di contemplare il Sé sia dentro che fuori, quando meditano su se stessi e quando danno attenzione al partner; allora le categorie di 'dentro' e 'fuori' sbiadiscono e scompaiono del tutto nel *samadhi*, la coscienza unitiva. I praticanti sono estasiati quando lo sperimentano e, raggiunta questa fase, cominciano ad andare dentro e fuori dal samadhi. È meraviglioso!! Le espressioni trasfigurate dei loro volti è sublime, non vi sono parole per descriverlo!

### 3.1.2 Perché la comunicazione?

La comunicazione assolve a due funzioni: **purifica la mente e dà consapevolezza**.

Quando un contenuto mentale è compreso, visto e integrato, smette di essere un oggetto che occupa lo spazio della coscienza e si tramuta in pura consapevolezza. Ciò avviene anche nella meditazione individuale. Osservando i contenuti (emozioni, pensieri, ricordi ecc.) che emergono dalla pratica, questi gradualmente sbiadiscono e infine si dissolvono. Ciò che in ultima analisi li dissolve è la comprensione che, in quanto osservatori, noi non siamo quei contenuti, ma **'Chi'** li sta osservando.

**La comunicazione accelera questo processo.**

Avrete avuto l'esperienza di parlare di un vostro progetto a una persona che sapeva ascoltare senza interrompervi, e senza interferire con frasi tipo: "Adesso ti dico io cosa devi fare"... Alla fine della comunicazione tutto il progetto sarà diventato più concreto. Le cose meno reali saranno sbiadite, e quelle più vere si saranno rafforzate. La comunicazione ha avuto l'effetto di **purificare** i contenuti falsi e di rendervi più **consapevoli** di quelli veri, anche in senso relativo. Tali funzioni della comunicazione sono alla base della psicoterapia.

La diade può continuare ad essere anche quando non vi sono movimenti mentali. Essa allora diventa puro *darshan*, il mostrarsi del Sé o trasmissione silenziosa della consapevolezza del Sé.

### 3.1.3 I koan (le istruzioni)

La tecnica dell'*autoindagine* consiste nell'invertire il flusso dell'attenzione di 180°. Le persone normali hanno sempre l'attenzione rivolta agli oggetti percepiti, incluso il loro corpo, la loro personalità e le esperienze psichiche che si presentano nella loro coscienza. Ciò crea l'illusione di un mondo di oggetti sempre mutevoli e perituri e l'illusione di essere un io separato all'interno questo mondo impermanente.

Nella pratica dell'*autoindagine* invece l'aspirante porta l'attenzione al **soggetto percipiente**. Questo soggetto è il Sé, che è Essere-Consapevolezza non individuale, senza né forma né qualità al di fuori di **Sat-Chit-Ananda** (Essere-Consapevolezza-Beatitudine); nella teogonia indù corrisponde al **Brahman nirguna**, e si presenta come **Io** o **Io Sono** universale. Quando Gesù dice "Prima di Abramo *io sono*", non si riferisce certo a un 'io' personale.

Come fa l'aspirante a scoprire e riconoscere il Sé quale **soggetto percipiente ultimo** e quale sua vera identità?

Parte dalla sua *esperienza* di tutti i giorni, e cioè da ciò che egli sente essere il soggetto percipiente e la sua stessa identità. E questo lo riporta naturalmente al **senso dell'io**.

L'**io** è alla base di qualsiasi esperienza! Perché vi sia un'esperienza, perché possiate percepire gli oggetti fisici e mentali, perché possiate percepire il mondo, è necessario che **ci siate**, e questo esserci si manifesta naturalmente in voi con l'esperienza della **sensazione di io**.

Perciò l'istruzione principale su cui si medita ai *Ritiri Intensivi di Autoindagine* è "**Porta tutta la tua attenzione all'io**". A meno che l'aspirante non incontri grande difficoltà a lavorare su questo koan, è l'istruzione su cui egli lavora prima di aver ottenuto un'esperienza molto profonda sulla sua vera natura. Poi, se lo desidera, può passare ad un altro koan. Può anche rimanere l'unico koan su cui meditare per tutta la propria sadhana. In effetti sia Sri Ramana Maharshi che Sri Siddharameshwar Maharaj (Maestro di Nisargadatta e Ranjit), e altri grandi jnani, hanno insegnato a meditare solo sull'**io**.

## 3.2 Meditare sull'istruzione "Porta tutta la tua attenzione all'io"

È l'Autoindagine classica praticata attraverso la meditazione diadica. Conduce ad apprendere

il vero dimorare nel Sé, e quindi a stabilirvisi permanentemente.

Possiamo dividere questa meditazione in **due fasi**.

Nella **prima fase** l'aspirante deve invertire la tendenza di 'eoni' a tenere ipnoticamente incollata la propria attenzione sugli oggetti fisici e mentali percepiti e a portarla invece sul SOGGETTO che percepisce. Questa prima fase è un lavoro duro, di sforzo. Perciò dovete incoraggiare l'aspirante spiegandogli bene il grande valore di questo lavoro: egli sta invertendo una tendenza di eoni a tenere l'attenzione incollata sugli oggetti della percezione dimentico di se stesso. **Grande lavoro!** Vale ben la pena dello sforzo.

In questa fase l'aspirante dovrebbe aiutarsi con le domande: chi sta vivendo questo? chi sta sperimentando questo? chi pensa questo?... Queste domande (dovete spiegarlo bene all'aspirante) non servono per ottenere una risposta, ma a reindirizzare l'attenzione al SOGGETTO della percezione, che è la **sensazione di 'io'**.

È una fase scivolosa. L'io sembra una saponetta che sguscia via, che compare e scompare. A volte nella mente del ricercatore si forma una catena di 'io' che sono l'uno testimone dell'altro. dovete spiegare all'aspirante di non cadere nella trappola di andare alla ricerca infinita di un io sempre più sovraordinato che percepisce l'io di quel momento. È una trappola o aberrazione della mente che non riesce a concepire l'Unità. La sensazione dell'io è una e una volta individuata devono dimorare in essa senza andare alla ricerca di altri io che percepiscono l'io.

Questa fase di 'battaglia' si conclude quando l'aspirante raggiunge la condizione di poter trovare l'io subito a volontà e in maniera piuttosto stabile.

Allora egli può accedere alla **seconda fase**, che è il semplice *dimorare* nella sensazione di io che ormai trova facilmente.

Perciò la tecnica è la seguente. Ricevuta l'istruzione, il partner che medita chiude gli occhi e cerca di individuare la sensazione di 'io'; una volta individuata vi dimora, sta lì, si immerge in essa. Quando ritiene che questo ciclo si sia concluso, apre gli occhi e comunica al partner che ascolta tutto ciò che è emerso come conseguenza della sua pratica. Quindi, se è ancora il suo turno di meditazione, richiude gli occhi e ripete un altro ciclo: individua la sensazione di 'io' e vi dimora, senza bisogno di ricevere un'ulteriore istruzione.

La comunicazione, come abbiamo detto, produce una purificazione dei contenuti mentali relativi all'io. Le false identificazioni che vi si sono sovrapposte gradualmente sbiadiscono, lasciando la consapevolezza del vero 'IO', che non è altro che il Sé immortale, impersonale e universale, eterno, perfetto, illimitato, non limitato da corpo e mente. puro *sat-chit-ananda*, essere-consapevolezza-beatitudine.

Dice Sri Ramana: “L’io si spoglia dell’illusione dell’io e tuttavia rimane come ‘io’ [il vero ‘IO’]”.

Alternative all’IO come soggetto sono: Essere, Consapevolezza (o Coscienza), Testimone, Presenza. Se un partecipante incontra difficoltà a lavorare sull’io, o è chiuso verso questo koan, allora potete dargli l’istruzione: ‘Stai nell’Essere’, ‘Trova la Coscienza’, ‘Stai nel Testimone’, ‘Stai nella Presenza’. Essere, coscienza, testimone, presenza corrispondono a **esperienze reali** nella consapevolezza dell’aspirante e tutte lo riporteranno al Soggetto della percezione.

### **3.2.1 “Porta tutta la tua attenzione al Sé” è un’istruzione erronea**

Nei Ritiri abbiamo incontrato alcune persone che volevano lavorare su “Porta tutta la tua attenzione al Sé”, perché erano stati abituati a meditare in quel modo. Questa istruzione non ha a che vedere con l’autoindagine.

La parola ‘Sé’ non corrisponde alla reale esperienza dell’aspirante. La reale esperienza è il sentire ‘io’, mentre ‘Sé’ è solo un concetto astratto con cui la parola ‘io’ viene tradotta nella versione impersonale.

È chiaro che se uno conosce il Sé gli puoi anche dire ‘Stai in Quello’ e lui sa cos’è, ma un tale aspirante non avrebbe problemi a lavorare sull’io...

Noi siamo collaborativi e se uno ha difficoltà a lavorare con quel koan possiamo trovare altre parole per sostituire la parola ‘io’, ma devono corrispondere a un’esperienza reale che si produce nella coscienza dell’aspirante e che indichi il Soggetto dell’esperienza, altrimenti l’autoindagine sarà solo mentale e non condurrà all’esperienza della fusione nel Sé.

### **3.2.2 Quando non viene la beatitudine**

Se avete un partecipante che dimora bene del Soggetto, qualsiasi sia il termine che lo conduca al soggetto, vuoi dire che rimane duale. Per esempio, se lavora sul ‘dimorare nella Consapevolezza’, egli vi dimorerà rimanendo duale, cioè ci sarà lui e la consapevolezza.

In questo caso è sufficiente che gli suggeriate un passo ulteriore: “Quando dimori nella consapevolezza fa un piccolo intento di divenire uno con questa consapevolezza”. Allora la porta dell’amore si aprirà e arriverà la beatitudine.

### 3.2.3 La tecnica in sintesi

Ricevuta l'istruzione il partner che medita deve:

1. Individuare l'io (va bene anche se crede di essere il corpo).
2. Dimorare lì il più a lungo possibile.
3. Quando sente che il ciclo si è in qualche modo concluso, apre gli occhi e comunica ciò che è emerso come risultato della meditazione.
4. Poi ripete il ciclo dal punto 1 al 4.

### 3.3 Meditare sull'istruzione: 'Trova l'Altro'

L'ALTRO è tutto ciò che è **non-Sé**.

Il partner che ascolta dà l'istruzione 'Trova l'Altro'. Il partner che medita chiude gli occhi e mette a fuoco nella propria coscienza qualcuno/qualcosa che ritiene 'altro da sé'. Può essere qualsiasi oggetto del mondo esteriore e interiore: una persona, il partner di diade, un sentimento, un pensiero, un ricordo, la sua stessa persona, il suo corpo... Una volta individuato l'altro, l'osserva e quindi fa un intento di diventare 'UNO' con questo oggetto altro da sé. Dopo l'intento di diventare 'UNO' con questo oggetto, osserva cosa è apparso nella propria coscienza come conseguenza di tale intento. Qualsiasi cosa sia apparsa, apre gli occhi e la comunica al partner che ascolta. Poi richiude gli occhi e fa un altro ciclo di meditazione: 1) mette a fuoco nella propria coscienza qualcuno/qualcosa che ritiene altro da sé, 2) l'osserva, 3) fa un intento di diventare uno, 4) osserva cosa è apparso come risultato dell'intento, 5) comunica quello che emerso come conseguenza della sua meditazione.

#### 3.3.1 Perché l'intento di divenire UNO con l'oggetto 'altro da Sé'?

Ecco cosa dice Sri Ramana Maharshi nel *discorso 626*:

Domanda: È vero che l'io esiste solo in relazione a 'questo' (un oggetto altro).

Maharshi: *Io* e *questo* ora appaiono insieme [come due cose distinte], ma 'questo' è contenuto nell'io, non sono separati. 'Questo' deve fondersi e diventare una sola cosa con l'io. Allora l'IO che rimane è il vero IO (il Sé).

**L'aspirante può meditare sul koan 'Trova l'Altro' quando il dimorare nell'IO è divenuto abbastanza chiaro.**

**Attenzione!** Ricordate che il koan 'Trova l'Altro' ha una tecnica diversa: non c'è il dimorare, perché si può dimorare solo nel Sé. Al suo posto c'è un **intento di divenire UNO** con ciò che appare 'altro da sé'.

### 3.3.2 La tecnica in sintesi

Ricevuta l'istruzione 'Trova l'Altro' il partner che medita:

1. Mette a fuoco nella propria coscienza qualcuno/qualcosa che ritiene altro da sé.
2. L'osserva.
3. Fa un intento di divenire UNO con ciò che gli appare altro da sé.
4. Osserva cosa è apparso come risultato dell'intento.
5. Quando sente che il ciclo si è concluso, apre gli occhi e comunica ciò che è emerso come risultato della meditazione.
6. Poi ripete il ciclo dal punto 1 al 6.

### 3.3.3 Perché meditare sull'istruzione 'Trova l'Altro'

La pratica dell'*autoindagine* include due aspetti: il dimorare nel soggetto percipiente ultimo (il Sé, il nostro senso dell'io o sinonimi: la coscienza, la presenza, l'essere...), e il portare l'attenzione ai contenuti della mente, quando la nostra forte identificazione con essi li fa apparire reali e persistenti, al fine di dissolverli e così avanzare verso il *dimorare permanentemente nel Sé*.

Sono tante le memorie/identificazioni che si dovrebbero affrontare per accedere a un reale, virtuoso dimorare nel Sé. Alcuni aspiranti, ad esempio, si rifugiano nella spiritualità, immergendosi nei mondi sottili e mentali, per evitare di confrontare dei fallimenti personali, ma se non li confrontano (e quindi dissolvono), rischiano di essere fermati da quei nodi per lungo tempo, anche se praticano l'*autoindagine* per molte ore al giorno.

Appare quindi evidente che se dessimo ai nostri allievi un po' di mind clearing, li sollevaremmo dal dolore e consentiremmo loro di praticare un proficuo dimorare, senza il rischio di bypassare identificazioni senza dissolverle.

Come fare?

La risposta viene spontanea se perveniamo a una corretta definizione di 'mente'.

### 3.3.4 Che cos'è la mente?

Se guardate i vostri pensieri e esaminate su cosa vertono, qual è il loro contenuto, la risposta è semplice: **la mente è la relazione con l'altro**.

Tutto quello che non è andato come avreste voluto nella relazione con l'altro, costituisce la *materia mentale*. E poiché l'altro è un altro (in senso relativo), non va mai come avreste

voluto: “Il leone mi ha mangiato. Non avrei voluto che andasse esattamente così; mi ero avvicinato per fotografarlo... Sembrava così sornione...”.

**La mente si dissolve quando l'ALTRO scompare definitivamente.** Ricordate cosa dice Sri Ramana di Turiya: “Solo il Sé, l'UNO senza secondo”.

L'altro è anche la vostra stessa persona. Spesso il conflitto è con voi stessi: ‘Accidenti non avrei dovuto fare così’, ‘Non riesco mai ad avere continuità nella pratica’... O il vostro corpo: ‘Non riesco a dimagrire’, ‘Sono sfortunato, con un naso così le donne mi scartano a prima vista’, ecc. ecc.

Per ultimo ‘altro’ è proprio il ‘pensiero io’. Tu (come Sé, consapevolezza) osservi il ‘pensiero io’, e divieni cosciente che non è TE e così lo dissolvi.

Una volta compreso che la mente è la relazione con l'altro, tutto quello che dobbiamo fare è un *Ritiro Intensivo di Autoindagine* e meditare sul koan: **‘Trova l'Altro’**.

**Chi non ha ancora chiaro il ‘dimorare nell'IO’ dovrà invece continuare a lavorare sull'istruzione ‘Porta tutta la tua attenzione all'io’.**

### **3.4 Altri koan**

Qualora se ne rilevi l'utilità, il Maestro, d'accordo con l'aspirante, può affidargli un altro koan che utilizzi un termine che indichi il **soggetto percipiente ultimo**: ‘trova la **coscienza**’, ‘stai nell'**essere**’, ‘stai nell'**osservatore**’, ‘stai nel **testimone**’, ‘stai nella **presenza**’ ecc.

Chi lavora sul koan **‘stai nel testimone’** non deve cadere nella trappola di ricercare sempre un nuovo testimone al testimone. Il vero testimone è la coscienza impersonale che la mente presenta come un io individuale e neutrale che testimonia. State nel testimone senza andare attraverso una catena di testimoni... Alla fine si rivelerà come il Sé, la pura coscienza.

Dovete inoltre sapere che **‘stare nel testimone’** non dà la gioia di **“stai nell'essere o nell'io”** ma serve ad aumentare il distacco. Usatelo per questo motivo e dita al partecipante che alla fine tutto convergerà nella stessa direzione di fondersi col Sé.

### **3.4.1 La tecnica in sintesi**

- 1. La tecnica è sempre la stessa. Ricevuta l'istruzione l'aspirante deve individuare l'oggetto: la coscienza, o l'essere, o l'osservatore, o il testimone, o la presenza ecc.**
- 2. Poi deve dimorare lì il più a lungo possibile.**
- 3. Quando questo dimorare si conclude, o quando sente il bisogno di comunicare qualcosa, apre gli occhi e comunica al partner che ascolta, ciò che è emerso come conseguenza della propria meditazione.**
- 4. Poi riprende il ciclo da 1 a 4.**



## Capitolo 4

### La meditazione individuale

Nell'*Orario Giornaliero* ve ne sono due di mezz'ora ciascuna: dopo il discorso di mezza giornata e a fine giornata.

Nell'*Intensivo di Illuminazione* ce n'è solo uno, dopo il discorso del Maestro di mezza giornata. Ha lo scopo di creare mezz'ora di pura introversione (senza comunicazione) e di pura spinta. Tutto il gruppo, partecipanti più il team (maestro e assistenti), si riunisce in quella mezzora per spingere tutti insieme al fine di conquistare l'esperienza diretta.

Ma nei *Ritiri Intensivi di Autoindagine* non enfatizziamo la spinta per raggiungere uno stato straordinario. L'enfasi è sull'ordinarietà del 'dimorare' nell'Essere (o io, o coscienza ecc.) che è l'immutabile sostrato su cui poggiano e si muovono tutti gli stati.

L'elemento comune in ogni *meditazione individuale* nei nostri *Ritiri* è quello di creare una discontinuità con la meditazione diadica: invece di fare un'altra diade si fa mezz'ora di *meditazione individuale*, ma per il resto è una specie di *jolly* che può essere usato in modi diversi, per scopi diversi, secondo l'ispirazione del Maestro e la situazione della stanza.

Il Maestro può decidere a sua discrezione di mettere della musica di sottofondo, o non metterla. La situazione della stanza può essere molto diversa. Più volte con Renato è capitato che al momento del discorso di mezza giornata il gruppo fosse spontaneamente assorto nella meditazione individuale. Erano rimasti in diade, uno di fronte all'altro, con gli occhi chiusi a meditare. In quel caso Renato non disse una parola, non fece alcun discorso, non annunciò alcuna meditazione individuale. Semplicemente mise della musica di sottofondo e lasciò che la meditazione individuale si svolgesse.

Altre volte il gruppo può essere confuso e stressato. Fate un discorso che chiarisca la situazione della stanza e le varie barriere che stanno affrontando i partecipanti, indicate loro il modo di spiarle e raccontate qualcosa di ispirante. Non importa quanto tempo parlate, se poco o molto. Quel che importa è che concluso il discorso voi diciate esattamente loro cosa devono fare quando chiuderanno gli occhi per la meditazione. Loro non lo sanno, sono in balia del mare della mente. Se li mandate in meditazione dicendo che devono abbandonare l'apatia, loro quando chiuderanno gli occhi passeranno tutto il tempo a cercare di capire come sbarazzarsi della apatia. Perciò dovere dare istruzioni chiare, tipo: "Adesso utilizzate tutta questa apertura che avete raggiunto per dimorare nella sensazione di io". Se il gruppo è molto stressato (per la presenza di nuovi che non sanno ancora come fare la tecnica) fategli fare tre respiri profondi prima di iniziare. Dite. "Tre respiri profondi prima di iniziare la meditazione individuale. Un respiro profondo (e lo fate rumorosamente con loro).

Un altro respiro profondo (e lo fate con loro). Un altro respiro profondo. Comincia la meditazione individuale”.

Come vedete quest’ultima situazione è ben diversa da quella che ho descritto prima.

Di seguito vi dirò quanto dovrebbe durare la *meditazione individuale* e alcuni possibili indirizzi che le si può dare.

#### **4.1. Quanto dovrebbe durare?**

Dovrebbe durare 20 minuti.

Il Maestro fa un breve discorso ispirante che introduce la *meditazione individuale* dandole il carattere che egli vuole imprimere e poi dà inizio alla meditazione. Mossi dall’ispirazione delle parole del Maestro i partecipanti leviteranno verso uno stato ottimale, questo avviene entro 20 minuti. Se la meditazione dura più di 20 minuti, poiché la maggior parte dei partecipanti non sa abbandonarsi, raggiunto lo stato ottimale comincerà a forzare per fare di più, e ciò li coinvolgerà inevitabilmente con la mente.

Invece alla fine dei 20 minuti il Maestro metterà della musica rilassante e dirà: “La meditazione individuale è conclusa, rimanete in stanza 10 minuti”. Immediatamente vedrà che i partecipanti si rilassano dimorando nello stato ottimale che hanno raggiunto.

## **4.2. Possibili utilizzi della meditazione individuale**

### **4.2.1 Per introdurre direttamente al sahaja, lo stato naturale**

Il Maestro può guidare la *meditazione individuale* leggendo il testo che segue, e ripetendo durante la meditazione, quando lo riterrà, alcune frasi del testo:

*attenzione nell’attenzione  
coscienza nella coscienza  
essere nell’essere*

*Porta l’attenzione nell’attenzione, o la coscienza nella coscienza, o l’essere nell’essere, e sperimenta il samadhi, la contemplazione della Realtà.*

*È la porta che apre al sahaja più puro.  
L’intera creazione viene sussunta al Sé.  
La mente è ferma, nessuna azione, nessun agente, nessuna molteplicità.*

*Tale visione cancella tutte le vasana.  
Abbandonati a tale visione.*

### 4.2.3 Per raggiungere una maggiore introversione tramite l'abbandono

Quando smettiamo di rispondere alle spinte di attrazione/repulsione verso le apparenze della realtà relativa, automaticamente 'cadiamo' nel Sé.

Se il Maestro lo ritiene può utilizzare la *meditazione individuale* per imprimere in modo specifico tale direzione.

Egli introduce invitando i partecipanti a rimanere in **ciò che è**, in ciò che appare al momento presente senza tentare di cambiarlo, senza rispondere alle spinte di attrazione/repulsione. Se il partecipante è nel Sé, rimane in *sat-chit-ananda*; se è in un qualsiasi altro stato della mente, non lo respinge, non lo giudica, lo osserva e lo riconosce come parte del Sé, anche se si presenta come uno stato relativo; se l'energia di quello stato è molto forte, il partecipante lascia che tale energia lo attraversi senza fare resistenza o forzare.

### 4.2.4. Dare input che cancellino false concezioni della mente

Ramana dice che gli aspiranti più avanzati si realizzano al solo udire le parole del Maestro che spiegano il Sé.

Ricordate che è la mente purificata che vede il Sé, e quando lo vede si fonde nella sua luce. Perciò cancellare concezioni false dalla mente dei partecipanti significa guidarli verso la realizzazione.

il Maestro può utilizzare la meditazione individuale per dare degli input. A intervalli, secondo la sua sensibilità, dice brevi frasi. Ad esempio: "Non sei il corpo, non sei il pensiero... Cosa rimane?". "Sei triste? Sei scoraggiato? Sei esultante? Felice?... **Stai nel presente!** Accetta qualsiasi stato così com'è, senza giudicarlo e senza tentare di modificarlo. Se sei nel Sé, oltre la coscienza relativa, allora rimani là, nello **stato naturale**" ecc.

In realtà egli può dire qualsiasi cosa gli venga da dire per guidare i partecipanti alla 'visione' del Sé.

È una pratica molto potente perché solleva momentaneamente i partecipanti dalla tirannide della loro mente. Essi ascoltano le parole di verità del maestro e sono come 'massaggiati' da quell'ispirazione che li guida a vedere la Verità.

Io invito caldamente i Maestri ad usare ogni momento durante i Ritiri per insegnare la verità e negare la falsità. Sara faceva un breve discorso all'inizio di ogni passaggio dell'orario giornaliero. Le veniva spontaneo, non c'era nulla di pedante. A me è piaciuto quell'approccio, vi invito a considerarlo.

#### 4.2.5. Liberare Shakti

La realizzazione funziona in questo modo. Lo jnani diviene quello che realmente è ed è sempre stato, cioè: puro essere, pura consapevolezza. Egli si disidentifica dal movimento, cioè da shakti, l'energia che guida tutto il creato e la sua stessa forma che fa parte del creato. Egli può veder la propria forma che compie molte azioni, fisiche e intellettuali, ma rimane immobile. Così si dice che è morto mentre è ancora in vita, perché non si muove più, è pura quietà eternità!

Di contro poiché nello jnani non c'è più un ego che con la propria volontà tenta di controllare shakti, questa si libera quanto più l'aspirante dimora nel puro essere, o pura consapevolezza.

Comprendete? Più lo jnani è immobile nella consapevolezza, più l'energia è libera dalla grinfie della volontà dell'ego.

Questo significa che durante un *Ritiro Intensivo di Autoindagine* più i partecipanti si abbandonano al puro Essere-Consapevolezza, più la loro energia si libera.

Purtroppo però i *Ritiri* hanno un format intensivo per gli abitanti del mondo moderno: fai il pieno di Sé e torni a casa – fosse una normale vita da monastero o da ashram vi sarebbero ritmi più rilassati e naturali. Le molte ore in diade seduti costringono il corpo e l'energia in una certa misura.

Probabilmente il momento ideale per lasciare libera l'energia e sperimentare l'immobilità della coscienza mentre shakti muove il corpo è la *meditazione individuale* di fine giornata.

La migliore di questo tipo che ho visto è stata guidata da Anna e Marco.

Si sono messe da parte le sedie e i partecipanti si sono messi in piedi nella stanza. Marco ha messo su una bella musica derviscia e ha dato poche istruzioni molto incisive e chiare:

*Per sentire noi stessi come pura Consapevolezza, l'energia che anima la forma deve essere completamente liberata affinché possa avvenire la disidentificazione da essa, e far emergere il 'testimone' come Soggetto ultimo.*

*Portiamo una mano sull'addome e cominciamo a fare dei respiri profondi portando l'aria più in basso possibile. Percepriamo la nostra energia vitale nell'addome che comincia a risvegliarsi e risalire.*

*Favoriamo questo movimento interiore dell'energia, lasciando sorgere spontaneamente lievi oscillazioni del corpo.*

*Riportiamo le braccia lungo i fianchi.*

*La volontà è del tutto messa da parte.*

*Guidati unicamente dal ritmo e dal movimento dell'energia vitale, le oscillazioni diventano ora movimenti liberi.*

I corpi dei partecipanti hanno cominciato a muoversi. Nessuno di loro si muoveva secondo schemi della volontà dell'ego, era evidentissimo che era l'energia impersonale stessa a determinare quei movimenti. Poi marco ha preso un grosso tamburo e ha cominciato a percuoterlo a ritmo andando tra i partecipanti. Questo ha portato a un crescendo dell'energia e del movimento. Il tutto è durato all'incirca 20 minuti, marco ha smesso di percuotere il tamburo e in un diminuendo della musica ha concluso la meditazione individuale dicendo di rimanere 10 minuti nella stanza. Ha messo una musica più dolce. Alcuni partecipanti sono rimasti per un po' in piedi a sentire i movimenti dell'energia dentro ai loro corpi. Poi tutti si sono rilassati. Quindi il dessert e a letto. Una bella esperienza.

Sarebbe bastata comunque anche la sola musica derviscia senza tamburo. Perciò se non avete un tamburo non è un problema. Basta una musica con un ritmo cadenzato e costante che favorisca l'abbandono alle onde dell'energia che si muovono all'interno del corpo.

## Capitolo 5

### La meditazione durante il lavoro

Il modo perfetto per spiegare ai partecipanti come meditare durante il lavoro:

Qual è il potere che è alla base di tutto? Che vivifica la mente e la mette in grado di compiere qualsiasi lavoro?

È il Sé! Quella è la vera sorgente di tutte le tua attività.

Sii semplicemente consapevole del Sé durante il tuo lavoro senza dimenticarlo. Contemplo nello sfondo che fa da base alla tua mente mentre lavori.

Per farlo non diventare frettoloso, lavora con calma. Mantieni vivo il ricordo della tua vera natura anche mentre sei in attività ed evita la fretta che ti farebbe dimenticare il Sé.

Mantieni l'intento di contemplare il Sé durante il lavoro.

Pratica questo tipo di meditazione per tranquillizzare la mente e farla diventare consapevole della sua relazione col Sé, che è ciò che la sostiene.

Non immaginare d'essere tu a compiere il lavoro, pensa che a compierlo sia il potere che sta alla base di ogni cosa. Identificati con questa potere.

Se lavori senza fretta, con la mente raccolta, il tuo lavoro non ti sarà di ostacolo.

[Tratto da Ramana Maharshi, Sii Ciò che Sei]

## Capitolo 6

### Le regole

L'orario e le regole sono l'ordito su cui si tesse tutto il Ritiro, dovete mantenerli in essere.

Le regole sono state addolcite rispetto a quelle dell'*Intensivo di Illuminazione*. Ciò perché mentre all'*Intensivo di Illuminazione* bisognava portare la struttura psicofisica del partecipante a un punto di quasi collasso (come si fa negli interrogatori di polizia nei regimi autoritari) per far loro ottenere l'esperienza diretta, ai nostri Ritiri l'orario e le regole servono solo per mantenere l'attenzione indistratta su una meditazione continua; ma per il resto, più il partecipante è a proprio agio e in uno stato di relativo confort di base e meglio dimora nel Sé.

Perciò, ad esempio, non è consentito fare la doccia (nei ritiri di 3 giorni) e profumarsi, ma è consentito fare il bidè (cosa che non è permessa agli *Intensivi*); c'è più tempo per andare in bagno al risveglio, mentre negli *Intensivi* ci sono solo 15 minuti, ecc.

#### Le regole

- Chi soffre di disturbi fisici e/o psicologici, e chi prende medicinali deve dirlo al maestro prima dell'iscrizione.
- Durante il Ritiro non si assumono sostanze che alterano il sistema nervoso: fumo, alcol, caffè ecc.
- Si pratica solo la tecnica di meditazione illustrata dal Maestro.
- Puntualità! L'assistente e il Maestro scandiscono i tempi e vari momenti dell'orario giornaliero: la diade, la meditazione durante la colazione, la meditazione durante la passeggiata ecc. Ai partecipanti è richiesta la puntualità così che l'orario giornaliero venga rispettato senza intoppi.
- I partecipanti possono andare a colloquio col Maestro (dokusan) quando egli è in sala di meditazione, ma non quando sono partner che ascolta, durante il discorso del Maestro e durante la meditazione individuale.
- Si può andare in bagno quando si vuole, ma non quando sono partner che ascolta, durante il discorso del Maestro e durante la meditazione individuale.
- Non si parla fuori dalle diadi; chi ha qualche problema particolare deve parlarne con l'assistente senza distrarre altri partecipanti.
- Non sono consentiti contatti sul piano personale con gli altri partecipanti, né contatti fisici: non ci si tocca, non ci si abbraccia.
- Non si legge, non si scrive e non si tiene il diario. Tutta l'attenzione va alla tecnica di meditazione.

- L'alimentazione è vegetariana. Si mangia solo quello che si riceve, non si passa il proprio cibo ad altri partecipanti.
- Durante il Ritiro ci si astiene dall'attività sessuale e dal violare i principi del dharma: ferire, mentire ecc.
- I cellulari vanno spenti. Se qualcuno ha bisogno di telefonare (ad esempio per avere notizie dei bambini rimasti a casa) lo deve dire all'assistente che glielo ricorderà al momento stabilito, di modo che non abbia l'attenzione su cose che lo distraggano dalla meditazione.
- Gli orologi vanno lasciati in borsa e non si guarda l'orario, la qual cosa sarebbe una distrazione.
- Non si fa la doccia [nei Ritiri lunghi si stabiliscono turni per la doccia]. Ci si lava in maniera essenziale, in modo da avere un minimo di confort, ma senza dedicare troppa attenzione al corpo. Gli uomini non si radono.
- Non si indossano monili o gioielli, non ci si trucca e non ci si profuma.
- La crisi – La pratica spirituale consiste nella purificazione; la purificazione porta a una crisi del vecchio equilibrio per il rilascio delle tossine (fisiche, emozionali e mentali) e l'instaurarsi di un nuovo equilibrio; la crisi porta una a fase di disagio. Il partecipante deve sapere che la via che porta fuori dalla crisi passa attraverso la crisi. Chi non comprende questo principio, non potrà avere successo sulla via spirituale. Al fine di dissuadere il partecipante dal cedere alla crisi di purificazione, coloro che abbandonano il Ritiro prima della sua conclusione naturale non potranno farne altri con la nostra scuola.
- I partecipanti devono seguire le indicazioni del Maestro e degli assistenti.
- In ultimo, si fa quello che dice il Maestro.



## Capitolo 7

### Orario Giornaliero

Di solito si arriva alle 18,00 della sera prima per consentire al Maestro di avere i colloqui con i nuovi. Dopo il discorso introduttivo del Maestro, se c'è tempo, si fanno una o due diadi prima di andare a letto.

L'orario è stato strutturato in modo più naturale, più simile a una vita di monastero. Tutto il Ritiro è autogestito dai partecipanti che cucinano i loro pasti e tengono pulita e ordinata la struttura che li ospita. In questo modo è sufficiente un solo *assistente* che coordina tutte le attività, guida i partecipanti nel lavoro dicendo loro cosa devono fare e come, sorvegliare che le regole vengano rispettate: che non parlino tra loro, che non si feriscano, che rispettino gli orari richiamando quelli in ritardo per la diade ecc.

Le ultime due diadi della giornata sono state sostituite da una seconda *meditazione individuale*.

Se siete in ritardo con la tabella dell'orario, recuperate il ritardo tagliando sulle pause tra una diade e l'altra, sulla passeggiata, eventualmente sul lavoro, ma non sul riposo. La diade stessa è stata progettata da Yogeshwar per rendere più facile il recupero di un eventuale ritardo. Dura infatti circa 37 minuti, mentre sulla tabella dell'orario risulta di 45 minuti.

Se siete in anticipo (io ad esempio ho saltato i discorsi del maestro di mezza giornata) potete utilizzarlo per mandare a letto i partecipanti prima. Più l'aspirante è rilassato, meglio dimora nel Sé.

I fondamentali dei *Ritiri Intensivi di Autoindagine* sono: l'**autoindagine** (la tecnica di meditazione), la **diade**, e i **dokusan**; questi non possono essere cambiati senza snaturare il *Ritiro*. Tutto il resto, incluso l'orario, può essere adattato con piccoli cambiamenti dai Maestri secondo le loro esigenze e sensibilità.

Di base l'*Orario* è il seguente:

5.45 - 6.15	Sveglia
6.15 - 7.00	Diade
7.00 - 7.15	Movimento fisico
7.15 - 7.30	Tè
7.30 - 8.15	Diade
8.15 - 8.30	Preparare la colazione
8.30 - 8.45	Consumare la colazione
8.45 - 9.30	Diade
9.30 - 10.30	Passeggiata
10.30 - 11.15	Diade
11.15 - 12.15	Lavoro
12.15 - 1.00	Pranzo, sparecchiare e lavare le pentole
1.00 - 1.45	Diade
1.45 - 2.15	Discorso del maestro
2.15 - 2.45	Meditazione individuale o guidata
2.45 - 3.30	Diade
3.30 - 3.45	Merenda
3.45 - 4.45	Riposo
4.45 - 5.30	Diade
5.45 - 6.30	Passeggiata
6.30 - 8.15	Lavoro
8.15 - 9.00	Cena, sparecchiare e lavare le pentole
9.00 - 8.45	Diade
8.45 - 9.00	Dessert
9.00 - 9.30	Meditazione individuale, o guidata, o cerchio
9.30 - 9.55	Tempo per coricarsi

**ultimo giorno:**

5.45 - 6.15	Sveglia
6.15 - 7.00	Diade
7.00 - 7.15	Movimento fisico
7.15 - 7.30	Tè
7.30 - 8.15	Diade
8.15 - 8.30	Preparare la colazione
8.30 - 8.45	Consumare la colazione
8.45 - 9.30	Diade
9.30 - 10.15	Passeggiata
10.15 - 11.00	Diade
11.15 - 12.00	Lavoro
12.00 - 12.45	Pranzo, sparecchiare e lavare le pentole
12.45 - 1.30	Diade
1.30 - 2.00	Discorso conclusivo

## Capitolo 8

### Dokusan

#### (colloquio col maestro)

I partecipanti possono venire a colloquio da voi durante le pause e durante i periodi in cui sono partner che meditano quando siete in sala di meditazione. Dovete dirlo nel discorso introduttivo, quando leggete le regole.

Sono 3 i motivi per cui un partecipante viene da voi:

1. **bisogno di sostegno,**
2. **ha avuto l'esperienza diretta,**
3. **nonsense.**

Se non è il secondo caso tutto quello che dovete fare è **riportarlo alla tecnica**. È la tecnica, più il vostro darshan, che gli farà scoprire il *dimorare* e gli farà avere l'esperienza diretta nei momenti di maggior apertura in tale *dimorare*. Poiché si presuppone che il vostro *darshan* (trasmettere costantemente la consapevolezza del Sé) ci sia, tutto quello di cui dovete preoccuparvi nel guidare un *Ritiro di Autoindagine* è che i partecipanti facciano correttamente e continuamente la tecnica!

Il 1° giorno la vostra missione è: finire la giornata sicuri che tutti i partecipanti **abbiano capito la tecnica e la stiano facendo correttamente**, al meglio delle loro possibilità.

Perciò quando un partecipante viene da voi, date riconoscimento a ciò che dice e rispondete, ma poi riportatelo alla tecnica. Se il 1° giorno non siete sicuri che qualcuno che non è venuto da voi non faccia bene la tecnica, chiamatelo voi: "Come va?", accettate quello che vi dice e poi chiedete: "**Come stai facendo la tecnica?**".

Se è un nonsense: "Volevo conoscerti e chiederti cosa ne pensi delle meditazioni con visualizzazione" e altre comunicazioni del genere... riportatelo alla realtà; esempio: "Ora tu sei qui per DIMORARE nella sensazione di io e scoprire il vero Sé, la tua vera natura. Non distrarti dalla tua meditazione. **Come stai facendo la tecnica?**".

Teoricamente vi potrebbe essere anche un 4° motivo per cui un partecipante viene a parlarvi: un problema esterno, ma io non l'ho mai visto. Se un partecipante nuovo vi porta un problema esterno, tipo: "Ho lasciato il gas aperto a casa e devo andare", in genere si tratta di una barriera/drammatizzazione della mente. Prendete tempo, la persona sarà agitatissima, ma tali drammatizzazioni, per quanto esplosive possano sembrare, non durano a lungo. Rimanete calmi e tranquillizzatelo. Sondate con lui tutte le possibilità di gestione la cosa senza che lui se ne vada: può telefonare a qualcuno che ha le chiavi di casa sua?, è proprio sicuro di aver lasciato il gas aperto? ecc. Se è una drammatizzazione (cosa che praticamente è sempre) si sgonfierà da sola e la persona stessa troverà una soluzione

accettabile. In effetti tutto quello di cui aveva bisogno è del vostro sostegno per passare quella crisi. Sistemate la cosa e poi chiedete: **“Come stai facendo la tecnica?”**.

Idem se la persona chiede sostegno: “Non credo mai in me stessa, mi sento sempre immeritevole e incapace...”. Date un po’ di comprensione e conforto e poi riportatelo alla tecnica: **“Come stai facendo la tecnica?”**. “Chi non crede a se stesso? Chi si sente incapace?. Queste sono identità della mente. Scopri chi sei tu e questi problemi spariranno. Facciamo la tecnica insieme”...

È la tecnica che li porta fuori dai problemi. Ricordate cosa diceva Ramana riguardo alle barriere più difficili come il senso di colpa: **“Se uno si sente in colpa, sente di avere un cattivo karma, deve insistere nello stare nell’io”**.

Perciò, se il partecipante non è venuto per un’esperienza diretta, riportatelo alla tecnica. Chiedete: **“Come stai facendo la tecnica?”**. Fategliela fare davanti a voi: “Ora la facciamo insieme. Io ti do l’istruzione e tu mi dici ad alta voce tutto quello che fai, mi fai la cronaca. Porta tutta la tua attenzione all’io. Chiudi gli occhi e fai la tecnica. Hai individuato la sensazione di io? Bene, ora dimora là, immergiti in questa sensazione di io, fonditi con essa, ma senza forzare, solo ti apri”, osservate e lasciate passare un po’ di tempo, “Bene, cos’è successo?...”.

Se non ha capito niente della tecnica, voi spiegatele sempre per intero, ma enfatizzate un passo alla volta. Prima enfatizzate *l’individuare* la sensazione di io. Quando l’ha capita, la volta successiva enfatizzate il *dimorare* e la volta dopo enfatizzate la *comunicazione*. Guidatelo ad imparare la tecnica un passo alla volta. Alcuni hanno bisogno di più Ritiri per farlo, non scoraggiatevi se non ce la fanno al primo Ritiro. Poi dipende da chi avete di fronte... Quando iniziammo gli Intensivi in Italia venivano persona difficili, poi, consumato quel karma ambientale, hanno cominciato a venire anime sempre più elevate. Ma dovete essere capaci di fronteggiare il peggio, può darsi che aprendo una nuova zona con persone nuove, voi vi troviate a dover partire con questa ‘bonifica’ a livello sottile, come fu in Italia all’inizio degli *Intensivi di Illuminazione*, chissà?

Se invece il partecipante viene perché ha avuto un’esperienza diretta, voi lo dovrete già sapere. Lui o lei presenterà la cosa. Se è la prima volta che ha un’esperienza diretta, fatelo ritornare a quel momento. Dovete guardarlo dritto negli occhi! Se necessario avvicinate la vostra testa alla sua in modo che vi sia poco spazio tra i vostri occhi e i suoi e nessuno spazio perché lui possa scappare dalla Verità. Chiedete: “Quando è successo?”... “Chiudi gli occhi e torna a quel momento. Ci sei? Osservalo dal punto di vista originale. Chi eri tu in quel momento? C’era il corpo? C’erano altri? C’era qualcosa di diverso e separato da te?...”. Siate creativi. Aiutatelo a diventare consapevole del momento non duale e della sua vera identità in quel momento. Se il partecipante è abbastanza consapevole dell’esperienza diretta che ha avuto, io alla fine del colloquio la confermo e la valido. Dovreste farlo soprattutto se è la prima volta che ha un’esperienza diretta, dovete confermargliela se ne ha chiarezza. A quel punto gli dite di ritornare in diade e di presentare per almeno due diadi la sua esperienza. Gli

dite: “Ora la tecnica che devi fare per almeno due diadi è di tornare a quel momento e di presentare al partner la tua esperienza. Presentare non vuol dire necessariamente bla bla bla, voler dire manifestare quello stato, anche col silenzio se viene così.

Nell’ultima revisione del Manuale per Maestri di *Intensivi d’Illuminazione*, Yogeshwar consiglia di non validare le esperienze dirette. Io credo che sia dipeso dal fatto che temesse che i maestri validassero per illuminazione esperienze duali. Io invece le valido! A volte anche quando non sono completamente chiare all’aspirante, perché il ‘riconoscimento’ di un Maestro sposta il velo della mente e resta impresso come Verità.

Quando fate dokusan dovrete continuare a dare almeno il 20% della vostra attenzione al gruppo. Nei Ritiri con partecipanti nuovi dovete avere 2 occhi e 2 orecchie aperti per cogliere errori nella diade, invalidazioni tra i partecipanti, violazioni di regole, il partner che ascolta che non segue chi medita ecc. Dovete essere pronti a intervenire prima che tali errori portino a problemi maggiori.

Perciò il dokusan deve durare lo stretto necessario; il tempo di:

1. **dare conforto** (se è il caso fate sentire alla persona che gli volete bene e che tenete per lui, in una maniera adeguata al carattere della persona);
2. **riportarlo alla tecnica** e di correggerla se necessario;
3. **fare emergere l’esperienza diretta** completamente e renderla chiara.

## Capitolo 9

### I discorsi del Maestro

#### 9.1 Assistenti

I nostri Ritiri sono autogestiti dai partecipanti, perciò è sufficiente avere un solo assistente. Se però il Ritiro supera le 30 persone, è consigliabile avere un secondo assistente. In media dovrete avere un assistente per ogni 25 partecipanti.

Se avete più di un assistente dovete dare loro una gerarchia e un ruolo: 1° assistente, 2° assistente, 3° assistente. Non lasciateli tutti alla pari o senza definire i loro compiti, altrimenti alimenterete discussioni e litigi.

La prima pagina del Manuale per L'assistente scritto da Charles Berner, Yogeshwar, inizia con le seguenti frasi: **“L'assistente di Illuminazione è un aiutante del Maestro, e deve sempre agire nei limiti del suo ruolo. Deve essere disposto ad aiutare il Maestro secondo il modo e l'orientamento che il Maestro vuole dare al Ritiro”**.

Se non è in grado di farlo, non è pronto per offrirsi come assistente, perché col proprio ego potrà soltanto tensioni nel Ritiro, aggravando il lavoro del Maestro anziché agevolarlo. Deve rendersi conto che quel il Ritiro è del Maestro, non suo. Per l'assistente valgono le stesse regole dei partecipanti, e l'ultima regola, la più importante è: fare come dice il Maestro!

Chi si offre per dare assistenza a un Ritiro di Autoindagine deve farlo con **spirito di servizio**, non per comandare. Se durante il Ritiro l'assistente ha comportamenti scorretti, riceve due avvisi e al terzo, se il Maestro lo ritiene, viene allontanato.

Gli assistenti di studio, che sono lì per studiare il Ritiro, sono fuori dal team di lavoro; essi rispondono solo al Maestro. In genere però amano collaborare, per esempio per preparare i pasti; in quel caso seguiranno le disposizioni degli assistenti del team per l'espletamento dei vari lavoro.

Gli assistenti del team devono beneficiare di un'ora e mezza di riposo al giorno (negli Intensivi erano 2 ore, ma lì il carico e lo stress è assai più pesante), mentre gli assistenti di studio sono più liberi di autogestirsi.

Il primo discorso del Maestro è agli assistenti. Riuniteli, chiedete loro se stanno bene, se vi sono problemi, se hanno delle domande. Spiegate la funzione e l'importanza del loro servizio. Invitateli, in caso di discussioni di rispettare la gerarchia di comando: Maestro, 1° assistente, 2° assistente... Invitateli a lavorare in team ecc. (vedi scaletta in basso). Dite loro

che in qualsiasi momento, per qualsiasi problema potranno rivolgersi a voi – siate voi il responsabile ultimo. Ispirateli, date loro amore e ringraziateli.

### **Scaletta dei punti:**

- **Grazie per il servizio offerto.**
- **Lavorate in team, in sinergia.**
- **Rispettate la gerarchia.**
- **Prestate servizio ai partecipanti, al Maestro, all'altro assistente.**
- **Tutto il team degli assistenti dev'essere presente al discorso del Maestro di Mezza giornata e partecipa alla meditazione individuale** (questa regola era valida perché nell'Intensivo di Illuminazione la meditazione individuale serviva come spinta per raggiungere l'esperienza diretta, e tutti dovevano spingere, inclusi gli assistenti. Nei nostri Ritiri non è così, perciò sta alla discrezionalità dal Maestro applicare questa regola o no).
- **Abbate cura delle relazioni.**
- **Stabilite tra voi turni di 2 ore di riposo al giorno.**
- **Attenetevi alle regole del Ritiro.**
- **Mantenete l'attenzione sui partecipanti, sul loro Sé.**
- **Il vostro impegno si conclude con la conclusione di tutti gli impegni del Ritiro, il che include pulire e riordinare i locali prima di lasciarli, accompagnare qualche partecipante in stazione, all'aeroporto ecc.**

## **9.2 I nuovi**

Dovreste avere colloqui individuali con i partecipanti nuovi. Ecco perché sarebbe auspicabile che le persone comincino ad arrivare già dalle 17-18 di sera. Questi colloqui dovrebbero durare una 15<sup>ina</sup> di minuti, il che significa che se ne avete 4, avrete un'ora di colloqui con i nuovi. Perciò se sono troppi, rinunciate a questo passo e iniziate il Ritiro. Avrete tempo, durante il primo giorno, di contattarli in dokusan.

Se invece sono pochi e fate i colloqui con i nuovi:

- Chiedete subito quale motivazione li ha portati lì. Se danno una motivazione fuori contesto: "Sono venuto qui per risolvere i problemi con mia moglie", riportateli alla realtà. Forse risolveranno i problemi con la consorte, ma lo scopo del Ritiro è scoprire il vero IO, il Sé, e imparare a dimorare in Esso, fino allo stato stabile. In generale le persone che vengono per migliorare la loro vita sono fuori contesto, perché scopo del Ritiro è trascendere la vita e il personaggio che la vive con cui loro sono identificati. Riportateli alla realtà del Ritiro, e se non sono convinti, lasciateli andare. Questo tipo di persone non saranno mai dei veri aspiranti e vi faranno solo perdere tempo.

- Chiedete se hanno preso psicofarmaci e perché, fatevi spiegare bene di cosa hanno sofferto (chi soffre di disfunzioni psichiche tende a nascondere, a se stesso e agli altri). Chiedete se soffrono di epilessia o di disturbi cardiaci, se devono assumere farmaci di altro genere e se c'è altro che dovrete sapere sulla loro salute fisica e psichica. In caso di persone molto gravi, uno schizofrenico ad esempio, potete decidere di non accettarli. Dolcemente, senza invalidarli, fate loro capire che ci sono altri metodi che farebbero al loro caso, che il Ritiro Intensivo non è adatto alle loro caratteristiche, ma presentate la cosa in forma positiva: enfatizzate che hanno altre possibilità, più che enfatizzare che non possono fare il Ritiro. Io una volta accettai una schizofrenica abbastanza grave. Non fu facile! Occupò molta della mia attenzione e non potette fare tutte le diadi; per fortuna andò tutto bene e non vi furono conseguenze. Io credo che non valga la pena correre rischi con queste persone che hanno un altro tipo di karma e che comunque non riusciranno a beneficiare del Ritiro di Autoindagine; ma dovete decidere voi se appartengono a tale categoria e se ne vale la pena.
- Chiedete se hanno già fatto qualche pratica in precedenza. Validate tutti gli sforzi che hanno fatto e se avete tempo spiegate loro la tecnica e fategliela provare con voi.
- Stabilite un buon contatto di amore e fiducia. Devono sentire che possono contare su di voi.

### Scaletta dei punti:

- Hai sofferto di disturbi mentali, depressione o altro?
- Assumi o hai assunto psicofarmaci o altre sostanze che alterano il sistema nervoso, come droghe, alcol ecc.?
- Soffri di disturbi cardiaci, di epilessia?
- Qual è la motivazione che ti ha portato qui?
- Che percorso spirituale hai fatto? Quali tecniche? Che esperienze hai avuto?

Naturalmente calibrate le domande alla persona che avete di fronte.

## 9.3 Discorso introduttivo

- Se necessario, presentate voi e gli assistenti.
- Spiegate il motivo del Ritiro. Enfatizzate il **DIMORARE** nella sensazione di io. Spiegate che **dimorare** è già la realizzazione, che dimorando nell'io questo si purifica dalle identificazioni che vi si sono sovrapposte (il corpo e le identità della personalità) che lo fanno apparire individuale e separato, e si rivela essere il vero Sé, Essere-Consapevolezza che quando viene riconosciuto come la nostra vera identità si rivela anche come Beatitudine. Sottolineate che il *goal* del Ritiro, non è soltanto avere esperienze spirituali temporanee ma di **divenire stabili attraverso il DIMORARE**. Spiegate che **il Sé è sempre,**



con qualsiasi stato dell'umore. Lo stesso Sé imperituro è quando siamo tristi, quando siamo felici, quando siamo arrabbiati, quando siamo amorevoli... Perciò non devono cercare uno stato emozionale, devono solo individuare la sensazione di io e dimorare lì il più a lungo possibile.

- Parlate delle **barriere**. Spiegate che quello che stanno facendo non è un seminario teorico, è un Ritiro esperienziale dove sarà coinvolto il nucleo più profondo del loro essere. Spiegate che le barriere non sono altro che **crisi di purificazione**. Fate un esempio: uno passa da una dieta impura a una dieta pura; dopo un po' comincia a stare male, la lingua gli diventa bianca, può avere sfoghi cutanei che prima non aveva, disturbi intestinali, forse qualche linea di febbre. Cosa sta succedendo? Le tossine che stavano nei tessuti degli organi, li abbandonano e vanno in circolo nel sangue per essere eliminate dai reni, durante il periodo in cui nel sangue c'è una sovrabbondanza di tossine, lo stato generale della persona peggiora; ma non si tratta di una malattia, è segno che la guarigione sta avvenendo, bisogna solo perseverare. Spiegate i principi con cui affrontare la crisi di purificazione:
  1. ciò che ha portato alla crisi porta fuori dalla crisi. La dieta pura che ti ha portato in crisi è anche quella che ti porterà fuori dalla crisi a un livello di salute superiore. Non bisogna cambiare, bisogna continuare a fare quella stessa pratica che ha portato alla crisi di purificazione. A casa, da soli, è più difficile, mentre al Ritiro, col sostegno del Maestro e dell'assistente, con orario e regole che impediscono le distrazioni, è più facile.
  2. Ciò che la crisi include, la crisi esclude. Quei contenuti o limiti che sono emersi con la crisi, passata la crisi saranno bruciati, superati per sempre.
  3. La Via è **non bisogna ritirarsi di fronte alla crisi, ma passarvi attraverso**. Se non ora, quando? Se non tu, chi?
- Spiegate bene la tecnica: individuare la sensazione di io, dimorarvi, comunicazione 'diplomatica' di ciò che è emerso come conseguenza di tale ciclo di meditazione. Se vi sono più koan, spiegate la tecnica di un koan per volta. Chiedete se vi sono domande.
- Elencate le regole e spiegate perché è importante attenervisi. Spiegate che orario e regole servono a tenere la loro attenzione focalizzata sulla pratica di realizzazione ed evitare che si disperda. Ecco perché si partecipa a Ritiri di questo genere, a casa, da solo, è più difficile. Chiedete se vi sono domande.
- Poi prendete due partecipanti esperti, o gli assistenti, e date una dimostrazione della diade.
- Concludete sempre con qualcosa di ispirante: una vostra frase, un passo letto da un libro, una storia vera... Elevateli dalla incresciosa condizione di sentirsi 'esseri umani'... :)

- Se avete tempo, iniziate il Ritiro la sera stessa, facendo una o due diadi prima di andare a letto.

## **9.4 Breve comunicazione prima di mandarli al letto**

Se lo ritenete, potete fare una breve comunicazione ai partecipanti ogni sera prima di mandarli a letto. La comunicazione deve servire a creare affinità (vicinanza) tra voi e loro, e dare incoraggiamento e ispirazione.

## **9.5 Breve discorso la mattina del 1° giorno**

Dura in tutto 5 minuti o anche meno. Con i partecipanti già disposti in diade, alzatevi e riepilogate la tecnica: individuare la sensazione dell'io, dimorare, comunicazione. Ovvio che non è necessario se avete un Ritiro con tutti partecipanti senior.

## **9.6 Discorso di mezza giornata del 1° giorno**

Ai nostri Ritiri, i discorsi di mezza giornata, che erano così centrali all'*Intensivo di Illuminazione*, sono diventati marginale e spesso il Maestro si limita a chiedere se vi sono domande e li salta del tutto. Ciò anche perché il Maestro ha già avuto colloqui individuali con ciascun partecipante. Ma se avete Ritiri numerosi, i discorsi di mezza giornata potrebbero tornarvi utili per guidare i partecipanti.

Nel discorso di mezza giornata del 1° giorno, fate il quadro della situazione della stanza. Parlate delle barriere che stanno attraversando i partecipanti (senza necessariamente fare i nomi delle persone) e indicate la via per superarle. Dovete fare in modo che il partecipante si riconosca: "Ah... è proprio quello che sta capitando a me. Allora non sono solo, un caso unico... Posso superare questa difficoltà nel modo che dice il Maestro".

Se sono state violate delle regole, parlatene senza fare nomi; esortateli a rispettarle e spiegate il perché.

Il 1° giorno enfatizzate la tecnica. L'obiettivo del 1° giorno è che tutti facciano bene la tecnica! Parlate delle difficoltà che incontrano nella tecnica, e indicate il modo per superarle. Rispiegate tutta la tecnica daccapo. Siate consapevoli di dover ripetere la stessa cosa molte volte, fin quando il partecipante non la capisce. Io misi 5 Intensivi per capire la tecnica. Il mio Maestro me l'aveva spiegata infinite volte. Al 5° Intensivo la capii e dissi "Ah!!! Ma non potevi dirmelo prima?". Lui non rispose, ma era la stessa cosa che mi aveva detto per 5 Intensivi.

Concludete il discorso dando ispirazione. Raccontate qualcosa che rifletta la situazione che stanno vivendo nella stanza e che indichi il modo per superarle, può essere una storia che avete vissuto voi stessi o qualcosa preso da qualche libro.

Più i partecipanti sono nuovi e spiritualmente immaturi e più hanno bisogno di storie di ispirazione. Quelli maturi hanno bisogno di sentire che voi state nel Sé e che li indirizzate a rimanere nel Sé, non importa quale stato emozionale stiano attraversando.

Nei due Ritiri che ho condotto, non ho fatto nessun discorso di mezza giornata, mi sono limitato a chiedere “Ci sono domande?”. Poiché non c’erano sono passato subito alla meditazione individuale... Ho fatto così perché avevo già parlato con ogni partecipante individualmente e sapevo dove si trovavano. Ma in un Ritiro numeroso e con molti nuovi, il discorso di mezza giornata potrebbe essere indispensabile.

## **9.7 Discorso di mezza giornata del 2° giorno**

Di nuovo fate il quadro della situazione della stanza, parlate delle eventuali barriere che stanno attraversando i partecipanti e indicate il modo per superarle. Chiedete se vi sono domande.

Il secondo giorno enfatizzate l’apertura, l’amore e l’abbandono. Ora i partecipanti fanno la tecnica al meglio delle loro possibilità. Un giorno e mezzo di diadi li ha fatti superare le barriere di contatto con l’altro. Quello di cui ora hanno bisogno è di aprire il cuore e darsi totalmente e incondizionatamente, senza trattenere niente, senza ‘salvarsi’.

Se i partecipanti sono nuovi e se lo ritenete, raccontate una storia che evochi l’apertura, l’amore e l’abbandono, e poi mandateli nella meditazione individuale.

Negli *Intensivi di Illuminazione* che si facevano in Italia, questo era il momento più importante del maestro per raccogliere esperienze dirette. Egli da casa selezionava con cura una storia strappalacrime che lo commuovesse – ad esempio quella di Buddha che in una sua passata incarnazione si butta da una rupe per nutrire una tigre e i suoi tigrotti affamati... Non la ripercorreva con la memoria per evitare di scaricare l’emozione sospesa, la riservava per la fine del discorso di ‘apertura’ del secondo giorno. La tecnica era di raccontarla in modo da coinvolgere passo dopo passo tutti i partecipanti. Quando questi si erano identificati bene, allora arrivava al climax della storia e spesso rompeva in lacrime; la sua apertura emozionale trascinava tutti, sbaragliando ogni resistenza. Arrivato al climax dell’apice emozionale, il maestro non aggiungeva mezza virgola di più (che avrebbe significato una retrocedere dal climax) e con quella carica mandava i partecipanti nella meditazione individuale; poi contava le esperienze dirette che fioccano...

Ma dovete ricordare che i nostri Ritiri, pur usando il format dell'Intensivo, sono diversi. Noi non cerchiamo di produrre stati emozionali esaltati per ottenere esperienze dirette. Dal nostro punto di vista questa è una trasmissione sbagliata, che non corrisponde alla Realtà. È vero, il partecipante ha l'esperienza diretta, ma poi ricade in una mente che ha appreso che per ottenere la non-dualità deve essere esaltato, che quindi, più di prima, rifiuterà gli stati che non ricordano quell'esaltazione del discorso di apertura di mezza giornata del 2° giorno... Buona fortuna! Gli hai fatto avere l'esperienza diretta ma lo hai allontanato dalla Realizzazione...

Noi enfatizziamo il DIMORARE nel Sé. Nei due Ritiri di Autoindagine che ho guidato, non ho mai cercato di indurre uno stato emozionale; ho sempre indicato e mostrato il permanere nel Sé in qualsiasi stato emozionale e condizione esterna. Questa è l'ESSENZA dell'insegnamento dei *Ritiri Intensivi di Autoindagine*! Se non avete capito questa essenza, questo punto, devierete dalla spirito dei nostri Ritiri.

## 9.8 Breve discorso della mattina del 3° giorno

C'è davanti solo mezza giornata, il Ritiro si concluderà alle 14,00. I partecipanti meno maturi tenderanno già a riemergere dal Ritiro, nelle diadi sentirete frasi del tipo "È stato bello"... ecc.

Per questo, la mattina del terzo giorno, prima di iniziare, con i partecipanti già disposti in diade, alzatevi e mostrate loro questa possibile tendenza. Esortateli a non riaffiorare e a sfruttare il Ritiro fino all'ultimo istante, a praticare immersi fino alla fine. Spiegate loro che non c'è un altro tempo, il tempo fatto di momenti diversi è solo nella mente. Esiste sempre un unico tempo: **DIMORARE nel Sé, eternamente, ininterrottamente!**

Io ho fatto questo discorso ai due Ritiri di Autoindagine che ho guidato, ma non appena ho cominciato, soprattutto al Ritiro di febbraio 2015, mi sono subito reso conto che stavo versando parole inutili. Quelli erano tipi che avrebbero continuato a meditare anche legati con i piedi all'aria e testa in giù.

## 9.9 Discorso conclusivo

- Ringraziate l'ospite (se è una persona amica).
- Ringraziate e stimare gli assistenti.
- Ringraziate e stimare i partecipanti.
- Mettete in guardia i partecipanti della ipersensibilità che hanno acquisito al Ritiro:

- Devono prestare la massima attenzione se rientrano in auto.
- Devono prestare la massima attenzione nelle relazioni ed evitare discussioni per almeno 3 giorni. Spiegate loro che l'energia che si è liberata si coinvolge facilmente nei litigi e s'incendia come benzina. Questo lo devono assolutamente evitare. Se c'è qualcosa di importante da discutere con qualcuno, la rimandino di una settimana.
- Invitateli a fare attività fisica per riequilibrare l'energia psichica sospesa, altrimenti potranno soffrire un po' d'insonnia o di depressione dopo tre giorni in così stretta relazione/comunione spirituale con l'altro. La vita del mondo non offrirà loro una diade protetta, col gong a scandire i turni, col linguaggio diplomatico, la supervisione del Maestro e degli assistenti...
- Se appare loro una decisione importante – “Lascio tutto e vado a vivere in Tibet” – la mettano da parte e la riesaminino dopo 6 mesi, quando si sono calmati.
- In genere la sovreccitazione più forte dura solo 3 giorni.

Tutto questo è dovuto al fatto che loro non sanno ancora convogliare qualsiasi energia al Sé e non sono ancora stabili nel sahaja.

- Ricordate di non riprendere cose sentite durante le diadi e di essere gentili e misurati con i compagni appena finito il Ritiro.
- Chi vuole può iniziare la pratica dell'autoindagine a casa in modo sistematico e se vuole può richiedere la vostra guida come Maestro.
- Chiedete che vi inviino un *repot* della loro esperienza al Ritiro, ma non obbligateli a farlo.
- Presentate i vostri progetti futuri; ad esempio: “In agosto vi sarà il Ritiro lungo”, spiegate l'importanza, quanto sia prezioso per un autentico aspirante alla liberazione partecipare a un Ritiro lungo... ecc.
- Dichiarate concluso il Ritiro.

## 9.10 Scaletta dei discordi del Maestro

### La prima sera

- Discorso con gli assistenti
- Discorso con i nuovi
- Discorso introduttivo
- Breve comunicazione prima che vadano a letto

### 1° Giorno

- Breve comunicazione la mattina prima di iniziare
- Discorso di mezza giornata
- Breve comunicazione prima che vadano a letto

### 2° Giorno

- Discorso di mezza giornata
- Breve comunicazione prima che vadano a letto

### 3° Giorno

- Breve comunicazione la mattina prima di iniziare
- Discorso di mezza giornata
- Discorso conclusivo