

VENERDÌ 18, SABATO 19 E DOMENICA 20 FEBBRAIO 2022

INIZIO VENERDÌ ORE 10:30

CONCLUSIONE DOMENICA ORE 15:00

RITIRO DI AUTO INDAGINE

Renato Cadeddu

I partecipanti meditano su dei koan (istruzioni) con la tecnica della meditazione diadica. La meditazione è diadica.

Diade significa coppia: due meditanti che siedono uno di fronte all'altro.

Le sessioni di meditazione diadica sono di 40 minuti, suddivisi in 8 periodo di 5 minuti ciascuno. I due meditanti si alternano nei ruoli di partner passivo e partner attivo.

Al suono di un gong il partner passivo dà al partner attivo l'istruzione: "Porta tutta la tua attenzione all'io".

Il partner attivo 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 la concentrazione che avviene nell'Autoindagine, la pratica dell'Advaita Vedanta.

Ciò che emerge nella coscienza del partner attivo, come conseguenza della sua pratica (cercare l'io e dimorarvi), viene comunicato al partner passivo.

Poi il meditante richiude gli occhi e continua a lavorare in questo modo.

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

Il meditante ora 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. Il partner attivo in nessun modo deve coinvolgere sul piano personale il partner che ascolta o qualsiasi altro partecipante.

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, e che solo il Sé esiste.