

## RITIRO DI AUTOINDAGE

Conduce: **Renato Cadeddu**

VENERDÌ 24 SABATO 25 E DOMENICA 26 GIUGNO 2022 - ORE 10:00 -18:00

---

**Sede:** Cascina Cà De Maestri 13 - 15052 Casalnoceto (AL)



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 periodi 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

---



ASSOCIAZIONE CULTURALE

---

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.