

Hiljaisuuden retriitti: 4. – 7.11.2022

Ohjaajat: Sinikka Tala ja Helena Turja, jooganopettajat SJL®

Hiljaisuuden retriitti Pyhäinpäivän aikaan Oppaana Franciscus Assisilainen

Retriitti merkitsee erilleen vetäytymistä levon ja rauhan löytämiseksi. Hiljaisuuden retriitissä vapaudumme virikkeiden ruuhkasta. Kysymme itseltämme: ”Mitä minulle kuuluu?”

Retriitti alkaa perjantaina klo 18.00 yhteisellä iltaruualla, sitä ennen on majoittuminen yhden hengen huoneisiin. Alussa tapahtuvan vapaamuotoisen keskustelun ja ohjauksen jälkeen laskeudumme hiljaisuuden syliin. Retriitti päättyy maanantaina 7.11. klo 12 olevan lounaan jälkeen.

Hiljaisuus sävyttää retriitin yhdessäoloa. Osallistujat eivät keskustele keskenään. Jos jokin kysymys tai oma elämäntilanne askarruttaa sinua, on mahdollista varata kahdenkeskinen keskustelu-aika ohjaajalta.

Päivärytmimme on yhteinen, se tukee ajelehtivaa mieltämme. Myös keskinäisen yhteyden tähden on hyvä osallistua kaikkiin yhteisiin tilanteisiin.

Retriitin ohjelma koostuu virikepuheista, ohjatusta meditaatiosta ja joogasta. Päivittäin on kaksi joogaharjoitusta. Retriitin sanoituksen kantavina ajatuksina ovat Pyhä Franciscus Assisilaisen opetukset. Hänet tunnetaan luomakunnan ystävänä ja yksinkertaisen elämäntavan puolustajana. Onko vähemmän sittenkin enemmän? Miten Franciscus Assisilaisen opetuksia voisi nykyään soveltaa?

Valmistautuminen kotona on tarpeellista siten, että valmistat perheesi ja ystäväsi niin, että voit hyvällä omallatunnolla pitää puhelimen kokonaan suljettuna retriitin ajan.

Kirjoittamiseen on varattu lyhyitä yhteisiä hetkiä. Kirjoitamme ”Progoff-metodilla” hiljaisuuden herättämiä ajatuksia. Ota siis kirjoitusvälineet ja vihko mukaasi.

Herätyskello ja rannekello antavat mahdollisuuden jättää puhelin ja netti vähäksi aikaa pois käytöstä.

Päiväohjelma

7.00	herätys
7.30	joogaharjoitus
9.00	aamiainen
10.30	meditaatio
12.30	virikepuhe ja kirjoitus
13.00	lounas
	lepoa, ulkoilua
16.00	joogaharjoitus
18.00	päivällinen
20.30	kirjoitus ja meditaatio

Tervetuloa hiljentymään, lepäämään ja uudistumaan!

