

Hiljaisuuden retriitti: Pe 24. – ma 27.2.2023

Ohjaajat: Helena Turja, Jooganopettaja SJL®, Hiljaisuuden retriitin ohjaaja ja Sinikka Tala, Jooganopettaja SJL®.



Hiljaisuuden retriitti paaston aikaan

Paasto on uudistumisen aikaa, jonka tavoitteena on sisäinen puhdistautuminen. Paasto kaunistaa sisältäpäin. Hiljaisuuden retriitissä paaston ajatus toteutuu kaksinkertaisesti, sillä retriitti auttaa löytämään sen, mikä elämässä on tärkeää ja merkityksellistä. Myös Joogaopiston kasvisruoka tukee sisäistä paastoa.

***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 27.2. klo 12 olevan lounaan jälkeen.*

***Retriitin ohjelma** koostuu virikepuheista, ohjatusta meditaatiosta ja joogasta. Päivittäin on kaksi joogaharjoitusta. Retriitin sanoitus koostuu länsimaisen luostariperinteen paastoa kuvaavista ajatuksista: ”Valoisa paasto” tai ”Paasto on uudistumisen aikaa”.*

***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.*

***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-kirjoitusmetodilla” 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	kirjoitus ja 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!