

Hiljaisuuden retriitti pyhäinpäivän aikaan pe 3. – ma 6.11.2023



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 6.11. klo 12, lounaan jälkeen.

Retriitin ohjelma koostuu virikepuheista, ohjatusta meditaatiosta ja joogasta. Päivittäin on kaksi joogaharjoitusta. Retriitin sanoitus koostuu länsimaisen luostariperinteen pohdinnoista elämän ja hyvinvoinnin ajatusten äärellä.

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
20.15	kirjoitus ja meditaatio

Tervetuloa hiljentymään, lepäämään ja uudistumaan!

*Helena Turja, Jooganopettaja SJL®, Hiljaisuuden retriitin ohjaaja
Sinikka Tala, Jooganopettaja SJL®*