

リトリート参加ガイド

SRF/YSS僧侶主導によるリトリート



静寂と孤独は成功の秘訣です。あわただしい現代の生活において、絶え間ない要求から自分を切り離す方法はただ一つ、時々その場から離れることです。

— パラマハンサ・ヨガナンダ



僧侶主導による特別終日オンライン・リトリートにご参加いただき誠にありがとうございます。

こちらのSRFリトリート参加者向けガイドには、リトリートに臨む姿勢として最高のアドバイスがまとめられています。

「リトリートの期間中、あなたの役割はくつろいで、あらゆるところに存在している、主なる神の祝福を受け入れることです。外面的な活動は手放しましょう。そうすることで、神を受け入れられるようになります。そして神が、あなたの頭の中の考えを占め、心の中の強烈な願いとなるようにしましょう。」

下記に、リトリートで最高の体験を得るための提案をいくつかご紹介します。

準備

- 必要ならば、リトリート中にあなたが沈黙の行に入ることを、同居されている方々にお伝えください。
- リトリートに適した部屋を前もって選んでおくとい良いでしょう。新鮮な空気は集中力を保つのに役立ちます。
- リトリート参加のために使用する電子機器をあらかじめ選んでおくとい便利です。可能であれば、不要に集中力をそがれないよう、通知音、着信音、メッセージ受信音をオフにしておきましょう。
- 使用する電子機器は前日の晩に充電しておきましょう。
- モバイル機器を使用してリトリートに参加する場合は、可能なかぎりWi-Fiネットワークに機器を接続するようにするか、場合によっては追加データの購入をご検討いただくとい良いでしょう。（モバイル機器でZoomを8時間使用した場合、最大で3GBのデータを使用します。）
- リトリート前日の晩には十分休むようにします。そうすることで、集中した深い瞑想を行いやすくなります。

リトリート中

- 全リトリートの時間を通して、沈黙を保つよう努めます。
- リトリート中は、充電を確保するために、できればご使用の電子機器を電源に接続したままにしましょう。
- 意識が内面に向けられた状態を保ちながら、神だけに意識を集中し続けられるように、リトリート中は他のすべての活動を脇に置きましょう。そして状況が許すかぎり、リトリートのすべてのスケジュールに参加することをお勧めします。
- 休憩時間もリトリートの精神を保つようにしましょう。散歩しながら深呼吸する、SRF/YSSの活性化の技法を行う、パラマハンサ・ヨガナンダの著作物やSRF/YSSのレッスンを読むなどするとい良いでしょう。

皆さんそれぞれの家庭環境に応じて状況も異なります。上記の提案の中で実践するのが難しいものがあれば、そのときには心の中でこれらの精神に従って行ってみるだけでもい良いでしょう。



この時間を神のみに捧げるあなたに、神とグルの方々の祝福がありますように。