

# Orientações do Retiro

*Conduzido por monges e monjas da SRF/YSS*



*“O silêncio e o isolamento são os segredos do sucesso. Nesta vida moderna de atividades, só existe um modo de se afastar das suas incessantes demandas: fuja delas de vez em quando”.*

*— Paramahansa Yogananda*



Estamos felizes por você ter aproveitado esta oportunidade de unir-se a nós neste retiro especial online conduzido por monges e monjas da SRF/YSS.

O guia de bolso de quem participa de retiros na Self-Realization Fellowship resume a melhor atitude a ser assumida durante o retiro:

***“Compete a você relaxar e estar receptivo às bênçãos onipresentes do Senhor durante o retiro. Tire da cabeça suas atividades exteriores; fique receptivo a Deus e deixe que Ele seja o supremo pensamento de sua mente, o desejo ardoroso de seu coração”. (Paramahansa Yogananda)***

A seguir veja algumas sugestões adicionais para ajudá-lo a aproveitar o retiro ao máximo.

## PREPARAÇÃO

- Se achar apropriado, avise as pessoas em sua casa que se manterá em silêncio durante o retiro.
- Talvez queira escolher antecipadamente um quarto que seja propício para o retiro; o ar fresco ajuda a se manter alerta.
- Pode ser benéfico escolher de antemão o aparelho eletrônico a ser usado para participar do retiro, a fim de que, se possível, todas as notificações, chamadas e mensagens possam ser desligadas, evitando assim distrações desnecessárias.
- Lembre-se de carregar, na noite anterior, o aparelho a ser usado.
- Se você for usar o celular para participar do retiro, tente conectá-lo a uma rede de wi-fi, se tiver uma disponível, ou se desejar considere adquirir dados móveis. (O uso do Zoom em um celular por 8 horas pode usar até 3GB de dados.)
- Ter uma boa noite de sono antes do retiro ajuda a manter a concentração e aprofundar a meditação.

## DURANTE O RETIRO

- Procure permanecer em silêncio durante todo o retiro.
- Se possível, mantenha seu aparelho ligado na tomada de forma a mantê-lo carregado durante o retiro.
- A fim de ajudá-lo a permanecer interiorizado e manter seus pensamentos totalmente focalizados em Deus, se suas circunstâncias permitirem, o encorajamos a deixar de lado todas as outras atividades e participar de toda a programação do retiro.
- Permaneça no espírito do retiro durante os intervalos. Algumas atividades sugeridas incluem a prática da respiração profunda enquanto sair para caminhar, os Exercícios de Energização da SRF/ YSS, ou leitura de passagens dos ensinamentos de Paramahansa Yogananda ou das Lições da SRF/ YSS.

Compreendemos que as circunstâncias domiciliares de cada um são diferentes. O encorajamos a praticar o espírito das sugestões acima, caso não seja possível segui-las literalmente.



*Que as bênçãos de Deus e dos Gurus estejam com você enquanto oferece seu tempo somente a Deus.*