

# Retreat-Leitfaden

Für Retreats, die von Ordensmitgliedern der SRF/YSS geleitet werden



*Das Geheimnis des Erfolges liegt in der Stille und Abgeschlossenheit. Im heutigen geschäftigen Leben gibt es nur eine Methode, sich von den pausenlosen Anforderungen zu befreien: Zieht euch ab und zu von allem zurück.*

— *Paramahansa Yogananda*



Wir freuen uns sehr, dass Sie die Gelegenheit wahrnehmen, mit uns an diesem besonderen Online-Retreat teilzunehmen, das von Ordensmitgliedern geleitet wird.

Das *Kleine Retreat-Handbuch* der Self-Realization Fellowship erläutert, wie man die richtige innere Einstellung für ein Retreat erlangt:

**»Während des Retreats liegt es an Ihnen, sich zu entspannen und empfänglich zu werden für den allgegenwärtigen Segen des Herrn. Vergessen Sie Ihre alltäglichen Pflichten, machen Sie sich für Gott empfänglich, damit Er zum vorherrschenden Gedanken und zum sehnlichsten Wunsch Ihres Herzens wird.«**

Auf der folgenden Seite finden Sie weitere Anregungen, die Ihnen helfen, das Beste aus Ihrem Retreat zu machen.

## VORBEREITUNG

- Informieren Sie gegebenenfalls die Mitglieder ihres Haushalts, dass Sie während der Zeit des Retreats Schweigen bewahren werden.
- Sie können schon im Voraus einen geeigneten Raum für Ihr Retreat auswählen. Frische Luft hilft, aufmerksam zu bleiben.
- Es kann hilfreich sein, vorab festzulegen, welches elektronische Gerät Sie für die Teilnahme am Retreat nutzen werden, damit Sie, falls Ihnen dies möglich ist, Mitteilungen, Anrufe und Benachrichtigungen auf diesem Gerät deaktivieren können und so unnötige Ablenkungen vermeiden.
- Denken Sie daran, das ausgewählte Gerät am Vorabend aufzuladen.
- Wenn Sie ein Mobilfunkgerät für die Teilnahme am Retreat nutzen, verbinden Sie es mit einem WLAN-Netz, falls dies zur Verfügung steht, oder erwerben Sie gegebenenfalls zusätzliches Datenvolumen. (Zoom kann auf einem Mobilfunkgerät innerhalb von 8 Stunden bis zu 3 GB Datenvolumen verbrauchen.)
- Ausreichend Schlaf in der Nacht vor dem Retreat erleichtert es, sich zu konzentrieren und tief zu meditieren.

## WÄHREND DES RETREATS

- Bemühen Sie sich, während des gesamten Retreats Schweigen zu bewahren.
- Lassen Sie, wenn möglich, Ihr Endgerät während des Retreats an einem Stromanschluss, damit es aufgeladen bleibt.
- Wir möchten Sie ermutigen, während des Retreats alle anderen Tätigkeiten zurückzustellen und sich nach Möglichkeit dem Retreat-Programm uneingeschränkt zu widmen, denn dies wird Ihnen helfen, ganz in sich gekehrt zu bleiben und Ihre Gedanken vollständig auf Gott zu richten.
- Verbringen Sie auch die Pausenzeiten im Geist des Retreats. Zu den empfohlenen Aktivitäten gehören: während eines Spaziergangs tiefe Atemzüge zu nehmen, die Aufladeübungen der SRF/YSS zu machen oder Auszüge aus den Schriften Paramahansa Yoganandas oder den Lehrbriefen der SRF/YSS zu lesen.

Uns ist bewusst, dass die häuslichen Gegebenheiten bei jedem anders sind, und wir möchten Sie einfach nur ermutigen, die zuvor genannten Anregungen sinngemäß umzusetzen, falls es nicht möglich sein sollte, sie genau zu befolgen.



*Möge der Segen Gottes und der Gurus  
mit Ihnen sein, während Sie diese Zeit  
Gott allein widmen.*