

Linee guida per il Ritiro

Ritiro guidato da appartenenti all'ordine monastico della SRF/YSS



“ *Il silenzio e la solitudine sono il segreto del successo. In questa convulsa vita moderna esiste un solo modo di eludere le sue incessanti richieste: isolatevi, una volta ogni tanto.* ”

— *Paramahansa Yogananda*



Siamo molto felici che tu abbia colto l'occasione per unirti a noi per questo speciale ritiro online condotto da appartenenti all'ordine monastico della SRF/YSS.

Questo piccolo manuale della Self-Realization Fellowship riassume il miglior atteggiamento da assumere durante il ritiro:

“Durante il ritiro la tua parte è quella di rilassarti e diventare ricettivo alle onnipresenti benedizioni del Signore. Dimentica le tue attività esteriori; diventa ricettivo a Dio e lascia che Lui sia il pensiero supremo nella tua mente e il desiderio ardente del tuo cuore”.

Nella pagina seguente sono riportati alcuni suggerimenti aggiuntivi per aiutarti a ottenere il meglio dal tuo ritiro.

PREPARAZIONE

- Se necessario, comunica a chi abita con te che manterrai il silenzio per tutta la durata del ritiro.
- Se ti è possibile, scegli in anticipo una stanza adatta al tuo ritiro, l'aria fresca è utile per rimanere vigili.
- Se ti è possibile, scegli in anticipo il dispositivo elettronico da utilizzare per partecipare al ritiro e sul quale sia possibile disattivare notifiche, chiamate e messaggi, per evitare inutili distrazioni.
- Ricordati di ricaricare in anticipo il dispositivo che utilizzerai.
- Se utilizzerai un dispositivo mobile per partecipare al ritiro, connettilo a una rete Wi-Fi, se disponibile, oppure considera l'acquisto di dati aggiuntivi (l'uso di Zoom su un dispositivo mobile per 8 ore può utilizzare fino a 3 GB di dati).
- Un buon riposo notturno prima del ritiro renderà più facile concentrarsi e approfondire la meditazione.

DURANTE IL RITIRO

- Sforzati di mantenere il silenzio durante il ritiro.
- Se possibile, tieni il dispositivo collegato a una presa di corrente per mantenerlo carico durante il ritiro.
- Per aiutarti a rimanere interiorizzato e a mantenere i tuoi pensieri concentrati su Dio, ti incoraggiamo a mettere da parte tutte le altre attività durante il ritiro e a partecipare pienamente al programma, se le circostanze te lo consentono.
- Rimani nello spirito del ritiro durante le pause. Alcune attività suggerite includono la pratica della respirazione profonda mentre si fa una passeggiata, la pratica degli Esercizi di ricarica della SRF/YSS o la lettura di una selezione degli scritti di Paramahansa Yogananda o delle Lezioni della SRF/YSS.
- Ci rendiamo conto che le circostanze familiari di ognuno sono diverse e ti incoraggiamo semplicemente ad applicare lo spirito dei suggerimenti sopra forniti se non è possibile seguirli alla lettera.



*Possano le benedizioni di Dio e dei Guru
riversarsi su di te nel dedicare questo periodo
di tempo solo a Dio.*