

Pautas del retiro

Retiro dirigido por miembros monásticos de SRF/YSS



«El silencio y el recogimiento constituyen los secretos del éxito. En esta vida moderna de actividad sólo existe una forma de separarte de sus incesantes exigencias: aléjate de ella de vez en cuando».

— Paramahansa Yogananda



Nos alegra que haya aprovechado la oportunidad de unirse a nosotros en este retiro especial en línea dirigido por miembros monásticos.

El cuadernillo para participantes del retiro de *Self-Realization Fellowship* resume la mejor actitud que uno puede adoptar durante esta actividad:

«Durante el retiro, debe relajarse y hacerse receptivo a las bendiciones omnipresentes del Señor [...] Desapéguese de las actividades exteriores; hágase receptivo a Dios y deje que Él sea el pensamiento supremo en su mente y el deseo ardiente de su corazón».

En la siguiente página encontrará algunas sugerencias adicionales para ayudarlo a aprovechar al máximo su retiro.

PREPARACIÓN

- Si fuera apropiado, comuníquese a aquellos en su hogar que guardará silencio durante la duración del evento.
- De ser posible, seleccione por adelantado una habitación que sea propicia para el retiro; el aire fresco ayuda a mantenerse alerta.
- Puede ser bueno elegir de antemano qué dispositivo electrónico utilizará para unirse, de modo que, si es posible, pueda desactivar las notificaciones, llamadas y mensajes en éste, para evitar distracciones innecesarias.
- Recuerde cargar la noche anterior el dispositivo que vaya a utilizar.
- Si va a hacer uso de un dispositivo móvil para unirse al retiro, trate de conectarlo a una red wifi, de haber una disponible, o procure adquirir datos adicionales (usar Zoom durante ocho horas en un dispositivo móvil puede consumir hasta 3GB de datos).
- Descansar bien la noche anterior al evento hará que sea más fácil concentrarse y profundizar en la meditación.

DURANTE EL RETIRO

- Esfuércese por mantener silencio durante todo el evento.
- Si es posible, mantenga su dispositivo enchufado a una toma eléctrica para mantenerlo cargado.
- Para ayudarlo a permanecer interiorizado y mantener sus pensamientos concentrados en Dios, lo animamos a dejar a un lado toda otra actividad durante el retiro y participar plenamente en el programa, según permitan sus circunstancias.
- Mantenga el espíritu del retiro durante los intermedios. Algunas actividades sugeridas para estos períodos son la práctica de respiración profunda mientras camina, los Ejercicios Energéticos de SRF/YSS, y la lectura de fragmentos de los escritos de Paramahansa Yogananda o de las *Lecciones de SRF/YSS*.
- Entendemos que en cada hogar hay diferentes circunstancias, así que lo animamos a aplicar el espíritu general de las sugerencias dadas aquí, si acaso no le fuera posible seguir alguna de ellas por completo.



Que las bendiciones de Dios y los Gurús sean con usted al dedicar este momento exclusivamente a Dios.