

Retriitti: 13. - 16.9.2021  
Ohjaajat: Sinikka Tala ja Helena Turja,  
jooganopettajat SJL®



## Hiljaisuuden triitti: Joogaa ja hiljaisuutta sadonkorjuun aikaan

**"Kasvurauha, elinvoima, ilon puutarha, luonnon parantava voima" - nämä ovat Pyhän Hildegardin (1100-luvulla) käyttämiä sanoja hiljaisuuden triitistä.**

Retriitti alkaa maanantaina klo 18.00 yhteisellä iltaruualla, sitä ennen on majoittuminen yhden hengen huoneisiin. Alassa tapahtuvan vapaamuotoisen keskustelun ja ohjauksen jälkeen laskeudumme hiljaisuuden syliin. Retriitti päättyy torstaina 16.9. lounaan jälkeen.

**Hiljaisuus sävyttää triitin yhdessäoloa.** Osallistujat eivät keskustele keskenään. Jos jokin kysymys tai oma elämäntilanne askarruttaa sinua, on mahdollista varata kahdenkeskinen keskusteluaika ohjaajalta.

**Päivärytmimme on yhteinen,** se tukee ajelehtivaa mieltämme. Myös keskinäisen yhteyden tähden on hyvä osallistua yhteisiin tilanteisiin.

**Retriitti ohjelma** koostuu virikepuheista, ohjatusta meditaatiosta ja joogasta. Päivittäin on kaksi joogaharjoitusta. Savusauna lämmitetään keskiviikkona. Retriitin sanoituksen kantavina ajatuksina ovat saksalaisen abbedissan ja mystikon Pyhän Hildegard Bingeniläisen elämä ja opetukset.

**Valmistautuminen kotona** on tarpeellista siten, että valmistat perheesi ja ystäväsi niin, että voit hyvällä omallatunnolla pitää puhelimen kokonaan suljettuna triitin ajan.

**Kirjoittamiseen on varattu** lyhyitä yhteisiä hetkiä. Kirjoitamme "Progoff -metodilla" hiljaisuuden herättämiä ajatuksia. Ota siis kirjoitusvälineet ja vihko mukaasi.

**Herätyskello ja rannekello** antavat mahdollisuuden jättää puhelin ja netti vähäksi aikaa pois käytöstä.

### Päiväohjelma

7.00	herätys
7.30	joogaharjoitus
9.00	aamiainen
10.30	meditaatio
12.30	virikepuhe ja kirjoitus
13.00	lounas lepoa, ulkoilua
16.00	joogaharjoitus
18.00	päivällinen
20.30	kirjoitus ja meditaatio

Tervetuloa  
hiljentymään, lepäämään ja uudistumaan!