



リトリートとは

スワミ・チダナンダ



自分を見直し、浄化する機会を持ち、自分の魂をより高揚していこう、自分の生き方を意義あるものにしていこうと思っている人達が一同に集まり、自分を清め、高め、さらに人生を深めていこうとすることはとてもためになることです。こういう仲間と交わりますと、日々の雑事より、もっと高い次元での話が心を割ってできるようになります。このような交流をすることにより、仲間同士でお互いを高めることができます。

リトリートでは受け身になってただ聞くのではなく、自分がその一員であることを自覚して、お互いに盛り上げ、分かち合うという気持ちで参加してください。そうすると、自分たちがまさに一つであることを実感することができます。

皆さんの中には日々の忙しい生活の中でもなんとか工夫をして祈りや瞑想の時間をお持ちになっている方もありますが、時にはただ機械的に座っているだけで心があちこちに飛んでいる場合もありますか？

しかし、リトリートでこのようなよい仲間と一緒に過ごすことで、皆が一つになって一緒に集団で瞑想し、良い話を聞き、そして意見を交流させることによって、大変スピリチュアルな魂のレベルで一つの大きな流れが作られてきます。

このようにリトリートとして泊り込んで仲間となり、一緒に生活をする一番の目的は、単なる肉体的なヨガの練習を超えたもっと高いものを一緒に作り出していく機会を持つことです。

私たちは毎日の生活の中でいつも50くらいの事柄について考えを馳せているようです。そんな日々の中では、このように根源的で真に価値のあるもの一つに焦点を絞って考えることがなかなかできません。私たちは毎日、外側に見えるものを獲得するのに力を注いで生きています。その忙しさに紛れてしまい、真の自分が何者であるかについて考える時間がありません。

そのためにリトリートがあります。そこで、自分は何者か、内省し、自分で自分のことをよく考えます。自分を本当に進歩させたい、素晴らしい人間にしたいと願いませんか？それが神からの贈り物としてこの世に生まれてきたあなた自身の使命だと考えたことはありませんか？

神から送り出されて生きていながらも、神に対する自分のあり方について一切考えないような生活をしていて、どうして神にありがとうと言えるでしょう。神に感謝したいと思うのであれば、自分自身の姿をよく考えてみるのが一番だと思いませんか？

そのためにリトリートが始まります。リトリートの本来の姿は、1人になる、孤独になる、沈黙するということです。時間をかけて、外側に向かっている自分の心を内側に向けてみる。

あなた方はこれからも外側の世界と関係しながら暮らしていくのですが、外に向かうだけでなく、内側を振り返りながら自分を送り出してくれた神に目を向けていきましょう。自分の内側を見る。その中から自分とさらに高い次元にある親元の神に対して信仰、尊敬心を育てていく。それがリトリートです。

孤独、静けさ、内省、内側を見ながら暮らす。神について考える。ずっと神に対する祈りの気持ちを持ち続けていく。そのように神に対して自分の思いを馳せながら瞑想する。それがリトリートの目的です。

