

## サイレント・リトリートとは

サイレント・リトリートとは、日常の忙しさから離れ、集中的に瞑想に取り組むことで、深い自己省察と内なる静けさを育むための貴重な時間と空間です。心と身体を静かに整えながら、自分の内側に深く入っていく機会を与えてくれます。

リトリートでは、坐る瞑想、ヨガ、マインドフル・ウォーキング、休息などの活動すべてが静寂の中で行われます。このような環境に身を置くことで、私たちは自分自身の思考や感情と丁寧に向き合い、自己認識を深め、心と精神のリフレッシュを体験することができます。

中心となる実践は「マインドフルネス」です。マインドフルネスによって、自分自身の思考や感情のパターンに気づき、人生において自らが生み出している苦しみを理解し、その中にあっても「心の自由」を見出していくことが可能になります。また、多くのリトリートでは「ラビング・カインドネス（慈しみ）」の瞑想も併せて実践され、やさしさや思いやりの心を育てる助けとなります。

サイレント・リトリートでは、参加者同士の会話は基本的に行わず、全体を通して沈黙が保たれます。また、読書や執筆などの行為も控えるよう勧められるのが一般的です。これは、過去や未来への思考にとらわれることなく、「今この瞬間」の体験に意識を深く根ざすための工夫です。

こうした静かで意図的な環境の中で、心は澄みわたり、身体は穏やかに落ち着き、気づきが自然と深まってきます。外的な刺激が減ることで注意散漫になりにくくなり、自分自身と親密に向き合う空間が生まれます。

リトリートを終える頃には、以前よりも自分自身を深く理解していることに気づく方も少なくありません。私たちは、瞬間ごとに「無意識・恐れ・批判」によって生きることも、「明晰さ・やさしさ・目覚め」とともに生きることも選ぶことができます。

リトリートは、そうした選択の可能性に気づき、それを育てていくための貴重な実践の場です。

多くのリトリートは、経験豊かな指導者によって導かれます。講師たちは、瞑想指導やダルマ（仏法）の話、個別の面談などを通じて、参加者一人ひとりの内なる旅を丁寧にサポートしてくれます。