** RETIRO DE MEDITACIÓN**

La Sangha de la Luna realiza regularmente retiros cortos que comienzan un viernes por la tarde y culminan el Domingo siguiente a las 19hs.

Este Retiro se puede realizar de forma presencial y Online.

**REQUISITOS**

Para realizar el retiro deberás solicitar entrevista previa, que permite que conozcas a tu guía durante toda la práctica, recibir información sobre la práctica y expresar tus consultas.

Se aceptarán practicantes iniciales y avanzados.

Es requisito poder asistir a la charla introductoria a realizarse el viernes para recibir las Instrucciones para toda la práctica en el retiro.

Las vacantes son limitadas.

**INDICACIONES**

* Las entrevistas individuales se realizarán de 14 a 16hs. La entrevista durará aproximadamente 15 minutos.
* Recomendamos fuertemente asistir a la charla del Dhamma de cada día. Al finalizar la lectura y el comentario del Sutta los participantes podrán realizar preguntas.
* Lo esperado es que puedas sentar al menos 6 horas diarias con 20 minutos de caminata entre las sentadas.
* La meditación se puede hacer en una silla, no es necesario hacerlo en el piso. Lo importante es que la espalda este cómodamente derecha, para que la energía corra libre y porque son muchas horas de práctica.
* Cada participante tiene que traer un reloj, un zafu o almohadón para sentarse, un zabuton o manta para poder apoyar el almohadón. En el lugar tenemos sillas para poder sentarse aquellos que no deseen hacerlo en zafu.
* Las meditaciones no pueden durar menos de media hora. Entre cada meditación se hace la meditación caminando que puede durar hasta 20 minutos (Cuanto más larga la meditación, más larga la caminata).
* Cada meditador debe llevar su propio ritmo, es decir, respetando el mínimo de media hora, puede meditar el tiempo que desee, si la sentada es buena siempre es alentador, en gran medida, alargar el tiempo de la meditación.
* Tener presente siempre el noble esfuerzo (6 Rs): reconocer la distracción (obstáculo), soltarla, relajar mente, cabeza y cuerpo, sonreír y volver al objeto de meditación en todo momento, inclusive en las actividades fuera de la meditación formal.

**RECOMENDACIONES**

* Traer ropa cómoda
* Traer una botella de agua y equipo de mate.
* Recomendamos traer repelente y protector solar por si se desea meditar al aire libre.
* El uso del celular o computadora debe estar supeditado a razones de

fuerza mayor, es decir, no usarlos. Se puede realizar la lectura de suttas budistas.

* Lo esperable es que a medida que el retiro avance haya menos cantidad de sentadas, pero

más largas y que la forma de sentar no se transforme en un obstáculo.

* Para aquellos que hacen el retiro on line, recomendamos seguir, dentro de lo posible, el esquema de los periodos. Sugerimos sentar al menos 6 horas al día.

**PROGRAMA**

**Dia 1 - Viernes**

18hs Meditación en casa

19.50hs Charla de Instrucciones para la práctica

**Dia 2 -Sábado**

7.30 LLegada

8 a 11hs Meditación

11.00 Libre (desayuno, movimiento, etc.)

12.00 Almuerzo

13.00 Descanso

14 a 16hs Meditación y entrevistas

16.00 Charla del Dhamma

18.00 Meditación

20.00 Cierre del día

**Dia 3 – Domingo**

Es igual que el Sábado con la única diferencia que la última meditación dura 1 hora y cerramos el día a las 19hs.

Si necesitas comer luego del mediodía, no recitar el precepto de no comer luego del mediodía. En caso de comer luego del mediodía, comer algo que sea liviano (Fruta o frutos secos).

**MEDITACION**

**Todas las meditaciones tienen que durar al menos 30 minutos,**

**con la sonrisa siempre presente!**

Las meditaciones tienen que adaptarse, si la sentada es buena, por favor, no te levantes y continúala, a medida que el retiro avance las sentadas pueden durar 2 ,3 e inclusive 4 horas. Esto va ir llevándote de manera natural a un estado cada vez más profundo en la meditación.

**TOMA DE REFUGIO**

Cuando se toman los refugios y los preceptos no es para “transformar” en budista a nadie, es solo una forma de orientar la mente a un estado abierto, calmo y alegre en relación a objetos sanos. El Buddha es el maestro, el Dhamma es su enseñanza y la Sangha es la comunidad de practicantes. Tomar refugio es una forma de respeto al Buddha que a través de su enseñanza y practica lego a la humanidad un camino para la cesación del sufrimiento

**COMPARTIENDO UN CAMINO**

Federico Gurisatti comenzó su práctica en el año 2003 atraído por la meditación budista con el monje Zen Ricardo Dokyu. Durante 10 años participo en retiros y prácticas meditativas semanales del Templo Serena Alegría. En el año 2009 se ordenó monje Zen. En el año 2014 participa en el Primer Encuentro Zen Latinoamericano hecho en Argentina. Con el correr del tiempo sintió el deseo de compartir la enseñanza del Buddha y en el año 2017 abre un dojo que lo bautiza como Dojo de la Luna Llena. En el año 2020 abandona la práctica Zen debido a ciertos interrogantes que aún no se habían respondido y que estaban directamente relacionados al cese del sufrimiento. Comienza con la práctica de T.W.I.M. (Tranquil Wisdom Insight Meditation) que tiene el amor benevolente como objeto meditativo y comprende tanto la meditación de la tranquilidad (Samatha) como de la visión cabal (Vipassana) que es enseñada por Bhante Vimalaramsi, abad del monasterio Dhammasukha, en Estados Unidos. En octubre de 2020, siguiendo el consejo del director de Dhammasukha, David Johnson, toma un retiro con Mitesh Master, estudiante avanzado de Bhante Vimalaramsi, donde experimento una inmensa profundización de su comprensión de la práctica. En noviembre de ese mismo año funda la Sangha de la Luna Llena, que es un centro de meditación dedicado a las prácticas y enseñanzas budistas. Durante el año 2021 mantiene una correspondencia mensual con David Johnson con quien toma un retiro durante agosto del mismo año, donde ahonda aún más en entendimiento del Dhamma. Actualmente sigue en contacto con David con quien comparte las actividades de la Sangha y de su práctica personal.

+ Info: sanghadelalunallena@gmail.com