**RETIRO DE MEDITACIÓN ONLINE**

La Sangha de la Luna llena tiene el agrado de anunciar el Retiro Online sobre la práctica de la Meditación del Perdón

**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 un requisito tener la posibilidad de realizar las entrevistas individuales online en el horario designado.

Las vacantes son limitadas.

**Indicaciones**

* El Retiro comenzara el día Sábado por la mañana con las Charla de Instrucciones y Recomendaciones a las 9hs. Es muy importante asistir para poder exponer dudas antes de comenzar la práctica intensiva.
* Las entrevistas individuales se realizarán desde el segundo día del retiro (Domingo) hasta el séptimo día (Viernes), entre las 2 y las 4 PM. Es un requisito poder asistir a las entrevistas, sin esto es mejor no hacer el retiro, dado que es el único medio para poder acompañar al meditador. La entrevista durará aproximadamente 15 minutos y hay que estar en la sala de espera de Meet 10 minutos antes. Se podrá concertar previamente un horario alternativo para las entrevistas de ser necesario.
* Recomendamos fuertemente poder ver la charla asignada para cada día del Retiro. Y leer el material que se brindara para acompañar el Retiro.
* Durante el retiro no se podrá ver TV o navegar en Internet, o escuchar música. El uso del celular queda limitado al mínimo indispensable . Lo ideal sería no usar el celular durante el retiro . Se pueden leer Suttas o lecturas sugeridas por el guía.
* El tiempo de meditación diaria, para aquellos que nunca han hecho un retiro o tienen poca experiencia en meditación T.W.I M., puede ser alrededor de 2 o 3 horas. Aquellos practicantes que tienen más experiencia, que han hecho retiros de meditación, pueden realizar una práctica que se adapte a su experiencia y necesidad.
* Habrá 1 charla de preguntas y respuestas , esta se realizaran a las 4.30 PM (Argentina), el cuarto día (Martes).
* Por favor, combina la meditación sentada con la meditación caminando.
* Imprimí los preceptos y la toma de refugio para recitarlos cada mañana.

**Programa**

**Día 1 - Sábado**

* A las 9 hs. comienza el retiro , se dará una Charla Online en vivo con las instrucciones y recomendaciones para todo el retiro.
* Si se tienen dudas, con respecto a la meditación se puede consultar los videos e indicaciones en el canal de Youtube Sangha de la Luna Llena en la playlist Meditación del Perdón.
* Podes leer también las indicaciones del libro sobre Meditación del Perdón en la sección de archivos en nuestra página de Facebook y en sanghadelalunallena.com.

**Programa diario sugerido, adaptable a las necesidades de cada meditador**

**Todas las mañanas**

* Realizar la Ceremonia con la Recitación en voz alta que se enviara para imprimir. (5 minutos aprox.)
* Realizar meditación sentada (30 minutos como mínimo y hasta 60 minutos como máximo)
* Combinar meditación sentada con meditación caminando
* Traer la intención del Perdón a todas las actividades diarias

Importante: Después de varios días el guía quizás pueda realizar indicaciones sobre la duración de la meditación

**Al mediodía o/ y por la tarde**

* Meditación sentado
* Meditación caminando

**Por la tarde**

* Alrededor de las 6PM. escuchar la Charla designada para este día (Ver Videos de Charlas para Retiro del Perdón)
* Podes meditar sentado y caminando luego de la Charla

**Antes de dormir**

* Enviar reporte diario. Si por alguna razón no puedes realizarlo, por favor enviarlo a la mañana siguiente.
* Se puede llevar un registro escrito de la práctica, tu experiencia, preguntas si así los deseas

**Día 4 - Martes**

* A las 4.30PM, se dará una Charla Online en vivo de Preguntas y Respuestas.

**Día 8 - Sábado**

* A las 4PM termina el retiro , se dará una Charla Online en vivo de cierre con la recomendaciones para continuar la práctica en la Vida Diaria.
* Puedes continuar la práctica hasta el final del día si lo deseas.
* Este día no habrá entrevistas individuales, ni debes enviar reporte al final del día.

**Ceremonia Matinal**

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

**Meditación**

**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. No recomendamos sentadas de más de una hora para esta meditación en particular en el caso de meditadores principiantes. Los practicantes avanzados pueden realizar meditaciones más largas siempre y cuando sientan confort y alivio. Olvidate del reloj! Disfruta la experiencia!

**Compartiendo un camino**

Mariela Dáspolo comenzó su práctica meditativa en la adolescencia a través de la práctica entusiasta de Yoga que se volvió su profesión por más de dos décadas. En en el año 2004 junto a Federico Gurisatti comenzó la práctica regular de la meditación budista con el monje Zen Ricardo Dokyu. Durante 10 años participo en retiros y prácticas meditativas semanales del Templo Serena Alegría. Luego, vinieron años de explorar la maternidad con el nacimiento de sus dos hijos. En el año 2020 decide comenzar a practicar Metta bhavana (meditación de Amor y Benevolencia) sugerida por su esposo y compañero espiritual . Comienza con la práctica de T.W.I.M. (Tranquil Wisdom Insight Meditation) que es enseñada por Bhante Vimalaramsi, abad del monasterio Dhammasukha, en Estados Unidos. En Noviembre de 2020, decide realizar el primer retiro de T.W.I.M. siguiendo las instrucciones de su esposo y convirtiendose en su primer alumna. En noviembre de ese mismo año Federico Gurisatti funda la Sangha de la Luna Llena, que es un centro de meditación dedicado a las prácticas y enseñanzas budistas y Maru se ofrece como colaboradora. En Enero de 2023 después de varios retiros y bajo la guía de Federico, Maru encuentra una profunda comprensión de la práctica que la compele tiempo después ha comenzar a enseñar. En este camino se encontró durante meses con la práctica de la Meditación del Perdón y en este retiro quiere compartir su experiencia.

“La práctica de Meditación del Perdón ha sido una enseñanza fundamental para el desarrollo de mi mente que me ha mostrado sin sutilezas los diversos aspectos del apego y como soltarlos. Este dejar ir a través de un corazón tierno, amable y atento cambio mi perspectiva de la Vida, de las relaciones, de mi interioridad.

Los invito a que se regalen un tiempo sin tiempo para aprender qué es verdaderamente el perdón? Qué es perdonar? A sorprenderse con la profundidad de la transformación que nos ofrece esta práctica, a abrir el corazón sin límites, a sentir la inmensa alegría del alivio del Sufrimiento”

Maru Dáspolo