**RETIRO DE MEDITACIÓN ONLINE**

La Sangha de la Luna llena tiene el agrado de anunciar el Retiro online que se realizará desde el viernes 20 al domingo 29 de enero del 2023.

**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 en el horario designado.

Es requisito poder asistir a la charla introductoria a realizarse el viernes 20 de Enero a las 19hs.

Las vacantes son limitadas.

**Indicaciones**

* Las entrevistas individuales se realizarán entre las 2 y las 5 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 del Zoom 10 minutos antes.
* Recomendamos fuertemente que se pueda asistir en Vivo a la charla del Dhamma de cada día, sino se podrá ver en diferido, pero esto puede alterar el ritmo. El programa está pensado para tener tiempos de sentada y tiempos de expansión. Al finalizar la lectura y el comentario del Sutta los participantes podrán realizar preguntas.
* Durante el retiro no se podrá ver TV o navegar en Internet, o escuchar música. El uso del celular queda limitado al mínimo indispensable. Se pueden leer Suttas.
* Lo esperado es que puedas sentar al menos 6 horas diarias con 20 minutos de caminata entre las sentadas.
* Imprimí los preceptos y la toma de refugio para recitarlos cada mañana.

**Programa**

Dia 1 - Viernes 20 de Enero

* A las 18 hs. comienza el retiro, entre las 19 y las 20hs se realizara una charla introductoria (Obligatoria), explicando la meditación, ritmos y se aclararan todas las dudas de todos los participantes.
* Si se tienen dudas, con respecto a la meditación se puede consultar el video de las indicaciones en el canal de Youtube Sangha de la Luna Llena.
* Podes leer también las indicaciones del libro sobre T.W.I.M. (Meditación de la Sabiduría Tranquila) en la sección de archivos en nuestra página de Facebook.

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

6.00 Levantarse

6.30 Ceremonia matutina y meditación

9.30 Desayuno

10.00 Meditación sentada y caminando

12.00 Almuerzo y descanso

14.00 Entrevistas vía zoom

16.00 Meditación

18.00 Charla del Dhamma

20.00 Meditación

22.00 Dormir

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

**Meditación**

**Todas las meditaciones tienen que durar al menos 30 minutos, con la sonrisa siempre presente!**

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

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.

**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.