

O link para acessar o retiro é esse: <https://link.sociedadebudistadobrasil.org/retiro>

Quando você clicar nesse link, já vai direto para a sala do retiro.

Equipamento

O sistema de vídeo conferência será o Zoom. Quem não tem instalado pode fazê-lo através desse link <https://zoom.us/download>. Quem nunca utilizou pode procurar por “Tutorial Zoom” no YouTube, e lá aparecerão vários vídeos explicando como fazer.

Se for usar um computador, lembre-se que ele precisa ter uma câmera conectada e essa câmera deve estar posicionada de forma que possamos ver você durante a meditação. Em geral as câmeras já têm microfone, mas se a sua não tiver, é preciso arrumar um à parte. Também seria bom que o monitor fosse posto logo à sua frente durante a meditação para que você possa ver o professor e demais participantes.

Se for usar iPad ou celular, arrume um tripé simples ou improvise um apoio com um banquinho, livros e outros objetos, de forma que o aparelho possa estar logo à sua frente durante a meditação, para que a câmera pegue sua imagem e para que você possa ver o professor e demais participantes na sua tela.

Arquivos para impressão

Recomendamos imprimir o arquivo de horários para facilitar sua vida durante o período do retiro e evitar perder qualquer meditação ou palestra. Nesse arquivo também há informações importantes sobre a participação no retiro, por isso pedimos que leia com atenção, mesmo que não queira imprimir.

Se tiver intenção de participar dos pūjās, recomendamos baixar e imprimir o arquivo de cânticos também, para poder acompanhar a recitação.

Se não tiver impressora em casa, basta ir a uma xerox que eles imprimem para você lá.

Bom retiro!

INSTRUÇÕES GERAIS

HORÁRIOS

A participação em todas as atividades marcadas como “presenciais”, palestras, perguntas e respostas são obrigatórias. **Você pode chegar com no máximo 10 minutos de atraso às atividades**, caso contrário não lhe será permitido entrar. Se uma pessoa regularmente não estiver comparecendo às atividades, será excluída do retiro.

Durante as meditações livres o participante pode, se quiser, desligar o computador e praticar meditação conforme achar melhor: sentado ou andando, no mesmo aposento ou numa área externa.

A participação nas sessões de relaxamento e pūjā é opcional.

Durante os descansos e refeições, não é obrigatório o computador ficar ligado.

OITO PRECEITOS

Não matar qualquer ser vivo.

Não roubar.

Manter total celibato – isso inclui masturbação. Se está dividindo o espaço com um(a) companheiro(a), evite qualquer forma de contato físico.

Não falar, manter silêncio o tempo todo – isso inclui mensagens escritas e qualquer tipo de comunicação eletrônica.

Não consumir qualquer forma de intoxicante.

Comer somente pela manhã, mantendo jejum durante a tarde e a noite. À tarde e à noite é permitido: água, suco de frutas, chá e café. Se estiver se sentido sem força, com fraqueza, é permitido tomar açúcar, mel, manteiga, óleo e queijo como fonte de energia.

Não ouvir música ou consumir qualquer forma de entretenimento e não usar perfumes ou enfeitar o corpo. Ler notícias ou artigos não relacionados ao ensinamento do Buddha, ou coisas referentes à sua profissão também é considerado entretenimento. Não use perfumes ou desodorantes, mas é permitido usar xampu e sabonete perfumado na medida em que são artigos de limpeza.

Não utilizar camas e assentos luxuosos. Utilize a cama mais simples que tiver disponível. Se na sua casa só existem camas luxuosas, então pode utilizar essas. Evite sofás e espreguiçadeiras, procure manter uma postura de alerta e energia.

SILÊNCIO

Aqueles que estão dividindo a casa com mais pessoas devem fazer um esforço redobrado em manter silêncio. Não se deve falar ou conversar durante todo o retiro, mesmo quando o computador estiver desligado, mesmo nos horários de descanso, mesmo após a última meditação da noite. Manter silêncio também inclui mensagens eletrônicas. Não leia nem responda a mensagens enviadas durante o retiro.

Para evitar barulho ambiente, mantenha o microfone sempre desligado – a não ser quando, durante as sessões de perguntas e respostas, quiser fazer uma colocação.

PERGUNTAS

Caso tenha alguma dúvida ou queira se comunicar com a organização do retiro, escreva um e-mail para mosteiro@sociedadebudistadobrasil.org.

Esse endereço de e-mail também pode ser utilizado para enviar perguntas para que Ajahn Mudito responda durante o retiro – isso caso você queira fazer a pergunta de maneira anônima ou simplesmente não queira falar ao vivo durante as sessões de perguntas e respostas do retiro.

Tendo começado o retiro, não há ninguém disponível para ajudar você com problemas de computador. Por favor não interrompa a meditação dos demais para pedir ajuda com problema de computador, reclamar que não está ouvido, ou qualquer coisa do tipo. Se quiser pode chamar algum amigo de fora para te ajudar, mas não perturbe os demais praticantes ou organizadores do retiro.

SEXTA, DIA 29 DE OUTUBRO

19:30 – 19:45 Entrada na videoconferência

19:45 – 20:00 instruções e esclarecimentos

20:00 – 20:30 tomada de preceitos / instruções para meditação

20:30 – 21:45 meditação presencial / pūjā

SÁBADO a SEGUNDA

4:30 – 5:45 pūjā / meditação presencial

5:45 – 7:30 café da manhã

7:30 – 8:00 relaxamento

8:00 – 10:00 meditação livre

10:00 – 14:00 almoço / descanso

14:00 – 15:00 perguntas e respostas

15:00 – 17:00 meditação livre

17:00 – 18:00 meditação presencial

18:00 – 19:30 descanso

19:30 – 20:00 relaxamento

20:00 – 20:30 palestra

20:30 – 21:45 meditação presencial / pūjā

TERÇA, DIA 02

4:30 – 5:45 pūjā / meditação presencial

5:45 – 7:30 café da manhã

7:30 – 8:00 relaxamento

8:00 – 10:00 meditação livre

10:00 – 14:00 almoço / descanso

14:00 – 15:00 perguntas e respostas

15:00 – 17:00 meditação livre

17:00 – 18:00 meditação presencial

18:00 – 19:30 descanso

19:30 – 20:00 relaxamento

20:00 – 21:00 palestra final – espaço para relatar sua experiência

21:00 – 21:15 pūjā