

## DURANTE EL RETIRO

### 1. Formato en línea y etiqueta.

- Revisa tu carpeta de correos electrónicos para asegurarte de que recibes los emails que te enviaremos desde la dirección [hello@mindfulnest.global](mailto:hello@mindfulnest.global).
- Usaremos la plataforma Zoom para reunirnos para las meditaciones en grupo, charlas de dharma (*dharma talks*), discusiones sobre la práctica, y preguntas y respuestas. Los enlaces de Zoom estarán disponibles con una contraseña solo para quienes se hayan registrado. Este enlace se enviará por correo electrónico una vez que todos hayan confirmado su participación en el retiro. **POR FAVOR, NO COMPARTAS ESTE ENLACE CON OTRAS PERSONAS.** Este es un retiro centrado en nuestra comunidad, y al compartir el enlace con otras personas estarás rompiendo esta intención.
- Por favor, conéctate cinco minutos antes para asegurarte de que tu equipo y conexión funcionan correctamente, y que las sesiones puedan comenzar puntualmente, con todos los participantes presentes y listos.
- Si tus circunstancias lo permiten, es preferible que tengas la cámara de video encendida durante todas las sesiones en línea. Esto ayuda a crear un sentido de comunidad y a manejar esa sensación de desconexión que puede aparecer cuando se usa un formato en línea. Al mostrarte en tu cámara apoyas a tus compañeros del retiro en su práctica. También es más fácil para los instructores enseñar si pueden ver a quiénes le están hablando.

# MindfulNest

- Por favor, no hagas otras actividades mientras participes en las sesiones en línea. Presta atención plena a la presentación, de la misma forma como lo harías si estuvieras presencialmente.
- Por favor, mantén tu micrófono apagado, a menos que estés conversando activamente con tu grupo o con los instructores.
- Por favor, abstente de mover tu teléfono, tableta o computador con la cámara encendida. Esto ayuda a brindar un sentido de quietud a la experiencia en línea.

## 2. Teléfonos y dispositivos electrónicos.

- Al igual que en el modo presencial, evita usar dispositivos electrónicos a lo largo de todo el retiro, a menos que sea para conectarte a las sesiones en línea o para revisar material relacionado con el retiro.
- Asume este tiempo como una desintoxicación digital. Una de las cosas transformadoras que pueden ocurrir con los retiros en casa es tener tiempo para disfrutar el espacio donde vives sin relacionarte con la tecnología o medios de comunicación. Solo este cambio te ayudará a experimentar una forma distinta de estar en tu vida.
- Tendremos algunos recursos adicionales, pregrabados, para ser utilizados de forma opcional en tus sesiones individuales.

## 3. Compromiso con la práctica.

- Autodisciplina: Uno de los desafíos de la práctica en casa es ser arrastrados por la cotidianidad y olvidarnos de la práctica formal. Este es

# MindfulNest

un reto común que enfrentarás. Es de mucha utilidad si puedes mostrar honestidad y apertura ante esto, con el fin de poder manejarlo.

## 4. Establece una intención.

- Cuando inicies el retiro, toma unos minutos para considerar qué te lleva en este momento a profundizar tu práctica. Puede ser el beneficio propio y el de aquellos quienes te rodean. Puede ser asumir este retiro como una manera de profundizar en tu balance, compasión y presencia en tiempos difíciles. Puede ser liberar tus miedos y ser más amoroso, o contribuir a un mundo mejor. Si deseas, puedes encender una vela o colocar una flor o una imagen que te inspire. Busca un estado de quietud, e internamente crea una intención clara y fuerte. Una vez que establezcas tu intención, puedes recitarla en tu mente o escribirla en una hoja de papel y colocarla junto a la vela o la imagen. A lo largo del retiro, de manera constante, recuerda y reafirma esta intención.

## 5. Dale la bienvenida a todo lo que surja.

- El tiempo en silencio y quietud permite sentir paz. También, que surjan muchos pensamientos, emociones, sensaciones físicas y otras experiencias. Esto es completamente normal. Dale la bienvenida a todas las experiencias que aparezcan, y permite que la práctica y la comunidad te apoyen. Con el acompañamiento de los instructores, las charlas y los ejercicios podrás descubrir que toda experiencia es pasajera. En un retiro no hay experiencias “buenas” o “malas”. Todas forman parte de la naturaleza cambiante de la realidad, y tu práctica de

# MindfulNest

mindfulness te ayudará a relacionarte mejor con cada una de ellas. Recuerda que si tienes la necesidad de conversar con alguno de los instructores sobre alguna circunstancia o experiencia en la que requieras especial ayuda, puedes contactarles.

Agradecemos a Spirit Rock y al Insight Meditation Center por sus instrucciones, las cuales hemos adaptado.