



RETIRO PESSOAL DE 7 DIAS

• Preparando o retiro

Comece por escolher um lugar na casa onde você possa permanecer tranquilo. Arrume este lugar, faça dele seu cantinho de retiro, seu "refúgio".

• Sessões formais

Nossa sugestão é dividir este retiro em duas sessões:

1) Manhã ao despertar para começar o dia

2) Noite (antes ou após a última refeição do dia).

Cada sessão deverá ter entre 15 minutos ou até meia hora. É muito importante decidir o tempo de cada sessão do retiro e respeitá-lo. Isto proporcionará a oportunidade de praticarmos paciência, persistência e disciplina.

Uma vez que tenhamos decidido o tempo, este deve ser respeitado não importando se a experiência está sendo prazerosa ou simplesmente um tédio.

As duas sessões devem ter a mesma duração. Marque a hora do começo e a do fim da sessão formal. Como sugestão, use um relógio despertador que te ajude a marcar este tempo.

• Temas das meditações

Para apoiar este retiro, separamos sete temas que trabalhamos durante nossos encontros em 2021. Teremos um tema por dia, que será usado como referência nas duas sessões:

Dia 1: Meditação Shamata com 9 ciclos

Dia 2: Como existimos?

Dia 3: Mente como o céu

Dia 4: Primeiro selo – A IMPERMANÊNCIA

Dia 5: Segundo selo – O SOFRIMENTO

Dia 6: Terceiro selo - INTERDEPENDÊNCIA

Dia 7: Quatro selo - NÃO DUALIDADE LIBERAÇÃO

Serão duas sessões com enfoques distintos, dentro do mesmo tema onde você poderá observar o movimento de sua mente, em dois momentos distintos:

Primeira sessão formal

Sente-se e, por alguns minutos apenas, respire conscientemente e gere a melhor motivação possível. Acalme a mente. Ouça as instruções do tema deste dia e deixe sua mente repousar nelas.

Ao final da sessão reforce sua motivação com o propósito de observar no decorrer do dia, como este tema aparece em suas atividades.

Dedique esta sessão, se levante e siga seu dia naturalmente. Se está de férias, aproveite, se está trabalhando, aproveite também. Viva cada momento.

Segunda sessão formal

E o dia termina. Novamente vamos nos sentar e seguir o mesmo roteiro inicial.

Dedique alguns minutos à respiração consciente e a aquietar sua mente.

Pense o porquê de estar fazendo isso (sua motivação). Agora, diferente da primeira sessão, tente voltar ao tema **sem escutar a gravação do dia**. Não se preocupe se te parecer melhor voltar a escutá-la, simplesmente faça isto, mas observe o tema proposto, buscando como ele se manifestou no decorrer de seu dia.

O que aconteceu? Você se deu conta? Isso te ajudou? Te atrapalhou? Observe sem julgar. Observe como funcionou sua mente, usando como referência o objeto de meditação que te foi sugerido.

Repouse nesta observação e permaneça com o que surgir. Não tente escapar, nem prender. **Apenas observe.**

Ao final da meditação **faça sua dedicação**.

No dia seguinte, volte à meditação, respeitando a sequência de temas até terminar o retiro.

Dedique sempre. Que muitos seres se beneficiem de sua prática!

*Você poderá incluir na sua dedicação a lista de nomes e projetos que o Centro Shiwa Lha recebe diariamente e está na sessão **Dedique a sua prática**.*

Caso desejar beneficiar outras pessoas com este material, favor indicar a página do site em www.shiwalha.org.br/retiro-pessoal-nas-ferias