

Retiro on-line da Casa de Dharma com Ajahn Dhammiko

5 e 6 de março de 2022

Disciplina vs Liberdade Espiritual



Amigos,

Sejam bem-vindos a mais um retiro *online* organizado pela Casa de Dharma. O tema será **“Disciplina vs Liberdade Espiritual”**, e ele ocorrerá nos dias 5 e 6 de março de 2022, sendo conduzido a partir de Portugal pelo Venerável Ajahn Dhammiko.

As atividades serão realizadas por videoconferência, pela plataforma Zoom, compreendendo sessões de meditação (prática guiada e prática pessoal), palestras de *Dhamma*, *pūjā* (recitação de cânticos), *yoga* (opcional) e sessões de perguntas e respostas com o Venerável. Lembramos que todos os horários indicados na programação observam o fuso horário UTC -3 (horário de Brasília).

Nos horários indicados para o início de cada atividade, os participantes devem estar presentes na sala de reunião, com a câmera ligada e o microfone desligado. Nos horários dedicados à prática pessoal, refeições e descanso, não é necessário manter o equipamento ou a câmera ligada.

Pedimos a todos que, antes do início do retiro, leiam com atenção este manual e se familiarizem com a programação do retiro. Encorajamos que os participantes se dediquem de forma integral às atividades, da mesma forma como fariam em um retiro presencial realizado em um centro de retiros ou mosteiro. Os participantes de localidades com outros fusos horários também são encorajados a participar, seguindo o programa da melhor forma possível.

Preparação do espaço

Dedique ao retiro um espaço que possa utilizar para praticar sem distrações. Se você não dispuser de um cômodo com essas características, seria útil providenciar um. Se possível, recomendamos que os participantes busquem locais onde possam estar completamente sós durante os dias do retiro.

Para a prática de meditação, você pode se sentar em uma cadeira, banco ou almofada de meditação (*zafu*) ou almofada comum. É necessário que a sua

câmera e o seu vídeo estejam ligados durante as sessões, e que você permaneça visível aos demais participantes nesses períodos.

Haverá, também, períodos de prática de meditação caminhando. É importante que você prepare, com antecedência, o seu trajeto de caminhada, que pode ser dentro de seu próprio quarto, próximo ao local onde você estará sentado, ou em um corredor.

Equipamento e Zoom

Recomendamos o uso de computador portátil, mas também é possível computador de mesa, *tablet* ou celular. Se você optar pelo uso de telefone celular, silencie as notificações, para assim evitar distrações durante o retiro.

Para que você possa obter o melhor benefício deste retiro, pedimos que se familiarize previamente com o software Zoom. Enviaremos um link de acesso à reunião, por e-mail, até a véspera do retiro.

Para que possamos identificar os participantes na sala de reunião, pedimos que renomeie o seu nome de usuário com o seu primeiro nome e último sobrenome.

Nobre Silêncio e Oito Preceitos

Lembramos que o Nobre Silêncio envolve não apenas a atividade de conversar, mas também o uso de televisão, redes sociais, mensagens de texto, acesso à *internet* e a qualquer forma de entretenimento capaz de distrair a mente.

Todos os participantes são encorajados a manter os oito preceitos durante o retiro. Entretanto, não sendo possível, é aceitável que mantenham apenas os primeiro cinco preceitos:

- 1. Observo o preceito de me abster de matar qualquer criatura viva.*
- 2. Observo o preceito de não tirar aquilo que não me for oferecido.*
- 3. Observo o preceito de me abster de qualquer tipo de atividade sexual.*

4. *Observo o preceito de me abster de mentir.*
5. *Observo o preceito de me abster de consumir bebidas e drogas intoxicantes que deturpem a mente.*
6. *Observo o preceito de me abster de comer em horários indevidos.*
7. *Observo o preceito de me abster de qualquer tipo de entretenimento, embelezamento e adorno.*
8. *Observo o preceito de me abster de dormir em camas elevadas e luxuosas.*

Refeições

Prepare ou planeje suas refeições com antecedência, para que não tenha dificuldades de comer nos horários indicados na programação. Consuma refeições simples e leves, para facilitar o preparo e não causar sonolência durante a meditação.

Se você divide o espaço com familiares ou outras pessoas, avise-os com antecedência de que fará as refeições em silêncio durante o período do retiro.

Lembramos que, segundo os oito preceitos, alimentos sólidos não são permitidos após o meio-dia, mas é possível a ingestão de café, chá (sem leite) e sucos de frutas (sem sólidos).

Vestuário

Recomendamos o uso de roupas confortáveis durante o retiro, lembrando que *shorts*, calças justas, vestidos curtos e blusas sem mangas, transparentes, decotadas ou muito justas não são apropriadas e não devem ser usadas.

Perguntas & respostas

Se você tiver perguntas para o Venerável Ajahn Dhammiko, você pode colocá-las no *chat* da sala de reunião do Zoom durante as sessões de perguntas e respostas. Durante as outras atividades, o *chat* permanecerá fechado. Considerando o número de participantes e o tempo limitado para as perguntas e respostas, pedimos a todos que redijam suas perguntas de forma concisa, focando em questões relativas à sua prática.

Já para perguntas gerais sobre o acesso à sala de reunião do Zoom ou outros problemas técnicos, por favor, envie um e-mail para retiros.casadedharma@gmail.com.

Pontualidade

Pedimos que os horários indicados na programação sejam observados, de modo a não prejudicar ou perturbar a prática do grupo. Por isso, pedimos que todos ingressem na sessão pelo menos 15 minutos antes de seu início e aguardem na sala de espera até serem liberados. Lembramos que os voluntários da Casa de Dharma encarregados da admissão de participantes na sala de reunião também são participantes do retiro.

Dāna

Este retiro *online* é inteiramente gratuito. Os participantes que assim desejarem podem contribuir com qualquer valor para o Mosteiro Budista Sumedhārāma, onde o Venerável Ajahn Dhammiko reside e/ou para a Casa de Dharma continuar mantendo suas atividades.

Detalhes para doações:

Para o Mosteiro Budista Sumedhārāma

Conta Budismo Theravada da Floresta

Comunidade Religiosa

Banco Caixa Geral de Depósitos

Swift code CGDIPTPL

IBAN PT50 0035 0216 0007 1661 8306 2

Para a Casa de Dharma

Casa de Dharma – Sanatana Dharma Sararam

Banco Itaú

Agência 0347

Conta Corrente 37627-9

CNPJ 10578143/0001-39

PIX (chave cnpj) 10578143/0001-39