

# Crear el contenedor para retiros en casa

Gracias por prepararse para su retiro casero en línea. Participar desde casa tiene beneficios y desafíos únicos. Al igual que con los retiros en persona, podemos apoyarnos a nosotros mismos y a los demás considerando las siguientes prácticas:

## Preparación

Si es posible, elija un área que sea tranquila y libre de distracciones. Cerrar la puerta y apagar el teléfono es provechoso, especialmente durante el tiempo que interactúe con otros en el retiro.

También puede apoyar su capacidad de asentarse y concentrarse si antes del retiro se toma algo de tiempo para limpiar y ordenar el área en la que va a practicar. A algunas personas les resulta positivo colocar un Buda, una vela o flores en su área de práctica y así recrear la atmósfera de una sala de meditación.

Es provechoso para los compañeros de retiro y maestros si se sienta frente a un fondo limpio y sencillo, al igual que las salas de meditación se mantienen visualmente libres de distracciones. Si elige usar un fondo virtual, elija uno que sea sencillo y que no distraiga a los demás.

**Comuníquese a las personas con las que vive qué tipo de interacciones pueden esperar con usted durante el retiro.** Hágales saber sus intenciones, incluyendo tiempos que usted no estará disponible y si piensa estar en silencio o no durante la duración del retiro.

Si está haciendo el retiro con un compañero, aquí tiene algunos consejos que puede considerar:

- Sentarse juntos en el mismo lugar puede ser de gran ayuda.
- Decida antes del retiro cuánto hablarán entre ustedes. A muchas personas les resulta más provechoso tener solo una plática breve funcional y minimizar o eliminar la conversación informal.
- Decida antes del retiro cómo se compartirán las tareas de la preparación de comidas y limpieza. Puede ser útil crear un cronograma para estas actividades.

**Antes del retiro, es provechoso desarrollar un plan para las comidas, hacer las compras y cocinar platillos que puedan recalentarse fácilmente.**

Algunas sugerencias sobre la comida y la preparación:

- escoja platillos sencillos y nutritivos
- Considere la preparación de alimentos y limpieza como parte de su práctica y esté consciente de llevar a cabo estas actividades de manera relajada.
- Considere preparar porciones grandes y recalentar lo que haya sobrado para otras comidas.
- Para retiros más largos, considere si sería provechoso mandar pedir los comestibles y que sean entregados a casa durante el retiro en lugar de ir al supermercado.

## Participación

**Llegue temprano** a las sesiones en línea y a las pláticas sobre su práctica con los maestros, tal como lo haría en un retiro en persona. Por lo general, el anfitrión del retiro silenciará su micrófono

hasta que haya períodos reservados para preguntas y respuestas o discusiones. Sea consciente de mantener su micrófono silenciado hasta que se le invite a los participantes del retiro a participar con preguntas o con discusiones.

Es provechoso para sus compañeros de retiro **si deja su cámara encendida durante las sesiones y discusiones**. Esto da la impresión de estar sentados juntos, en lugar de simplemente ver los nombres en una pantalla. Sin embargo, si está realizando actividades que no son del retiro, apague el video para no distraer a los demás. A algunas personas les apoya tener la pantalla de la computadora, tableta o teléfono a un lado o a distancia durante las sesiones de meditación para que no distraerse.

Al mismo tiempo, al igual que nos abstenemos del contacto visual y no nos miramos durante el noble silencio de un retiro, le recomendamos no mirar las imágenes de los otros meditadores en la pantalla a menos que usted sea responsable de abrir o cerrar discusiones grupales.

**Por favor practique la atención plena con sus movimientos** durante las sesiones de la misma manera que lo haría en la sala de meditación: sin moverse, sin beber ni comer, y sin "salir de la sala" a menos que sea necesario. También tenga en cuenta de no mover el teléfono o la tableta mientras la cámara está encendida. Ver la cámara en movimiento mientras camina perturba visualmente. Si otros participantes pueden ver movimientos o escuchar conversaciones de su casa, el anfitrión del retiro puede apagar su cámara o silenciar su micrófono.

Si es posible, puede practicar el respeto por los maestros y compañeros practicantes llegando antes del inicio de las sesiones y no parándose hasta después de que el maestro haya abandonado la sesión.

Es útil considerar cualquier otra actividad que necesite realizar en casa, tal como lavar platos, como continuación de su meditación, haciéndola sin prisas y con atención.