

GUÍA GENERAL PARA RETIROS EN CASA

Tradicionalmente, los retiros de meditación mindfulness se han realizado de forma presencial, en espacios cercanos a la naturaleza que ofrecen el silencio que favorece a la contemplación. Pero con la tecnología existente, y luego de la pandemia, los retiros en línea se han hecho más comunes porque ofrecen la conveniencia de estar en casa, con la estructura que aporta un refugio presencial.

Un retiro es la oportunidad de practicar de manera intensiva para profundizar más en la experiencia del mindfulness. Es un momento para cultivar la concentración, el foco, la amabilidad y la compasión, al desconectarnos de las tareas habituales para entrar en profundo contacto con nuestro cuerpo, mente y corazón.

Si creas las condiciones para una completa inmersión en la práctica, un retiro en línea puede ser tan poderoso como uno presencial. Además, el retiro en casa puede ser muy interesante ya que es en nuestros hogares donde solemos experimentar nuestros hábitos, patrones y costumbres.

Al elegir abandonar las distracciones cotidianas, las tareas que ocupan tu tiempo y atención, así como los hábitos digitales que te consumen, podrás crear un espacio de sanación y autocuidado. Quizás, al principio te resulte un poco extraño dejar de lado tus rutinas, pero a medida que el retiro avance, podrás encontrar las recompensas y las satisfacciones. Será un momento para

MindfulNest

encontrar la fortaleza interna que te permitirá vivir con un mayor estado de conciencia y conexión.

Esperamos apoyarte en tu retiro en casa. Si decides participar, te pedimos que te comprometas con este formato, de la misma manera como lo harías en un retiro presencial.

PREPARÁNDOTE PARA EL RETIRO

Un retiro de meditación es la oportunidad de profundizar tu práctica de mindfulness de manera sostenida y poderosa. Como estarás haciendo este retiro desde tu hogar, en lugar de hacerlo de manera presencial en un centro dedicado a esto, es importante que conozcas los beneficios y retos que se presentan en los retiros virtuales.

Las siguientes instrucciones generales te ayudarán a tener un retiro que sea lo más exitoso posible (agradecemos a Spirit Rock y al Insight Meditation Center por sus instrucciones, las cuales hemos adaptado).

1. Creando tu espacio para el retiro

- Revisa tu carpeta de correos electrónicos para asegurarte de que recibes los emails que te enviaremos desde la dirección hello@mindfulnest.global.
- De ser posible, acomoda un espacio dedicado a tu retiro donde tengas acceso a internet. Algunas de las cosas que te pueden resultar útiles incluyen una silla o un cojín de meditación, un mat de yoga o una cobija

MindfulNest

para las prácticas de movimiento consciente. Si deseas, puedes crear un sentido de *espacio sagrado* con flores, imágenes, velas u objetos que tengan un significado especial para ti. Sugerimos que les notifiques a las otras personas de tu hogar que estarás ocupando ese espacio. Quizás desees colgar un anuncio en la puerta para mayor privacidad.

- Elige un lugar para las prácticas de meditación caminando. Esto puede ser un pasillo, un salón o el cuarto donde estás meditando, una terraza o salir al jardín. También puedes caminar alrededor de tu cuadra. No se recomienda cruzar calles o intersecciones con tráfico vehicular.
- Huso horario y programación: Este retiro se realizará en horario del este de los Estados Unidos (EST-Miami), por lo que puede no ser ideal para quienes están en otros lugares con gran diferencia horaria.
- Imprime este documento antes del retiro, para tenerlo a mano.

2. Consideraciones para las prácticas de movimiento consciente.

- Estas prácticas son ofrecidas para que sean accesibles a todos y a todo tipo de cuerpo. Si sientes que algo no apoya tu práctica o que hay un riesgo de lesión, puedes modificar o ajustar el movimiento y el ritmo a tu conveniencia.
- Procura tener espacio suficiente para acostarte cómodamente en el piso con las piernas extendidas y los brazos a los lados. Si esto te resulta incómodo, puedes quedarte en tu silla o cojín, incluso, puedes hacer los movimientos de pie. Si usas una silla, asegúrate de que no tenga ruedas o que se desplace con facilidad.

MindfulNest

- Si estás sobre un suelo firme, usa un mat de yoga o una cobija para estar más confortable. Dos mats, o una colchoneta, pueden ser útiles.
- Procura tener un espacio donde puedas estar de pie y extender tus brazos hacia arriba y alrededor de ti sin tocar algo.
- Párate en un lugar donde puedas escuchar las instrucciones y demostraciones del facilitador en pantalla (usa vista de conferencista en Zoom).
- De ser necesario, ten a la mano una silla estable para ayudarte con el balance, o si lo deseas, no realices movimientos que te hagan perder el equilibrio.

3. Electrónicos

- Usaremos la videoconferencia de Zoom para nuestro retiro. Por favor, familiarízate con la plataforma y su funcionamiento.
- Como apoyo para ti y el resto del grupo, por favor cierra todos los programas, menos el que estés utilizando para el retiro, así como también desactiva las notificaciones. Puedes visitar la página de Zoom para detalles.
- Configura tu teléfono celular y tu email con el fin de no recibir llamadas o notificaciones durante el retiro. Puedes configurar una respuesta automática donde digas que no podrás responder sino hasta el final del retiro.

4. Comidas.

- De ser posible, haz tus compras antes del inicio del retiro.

MindfulNest

- Procura que tus platos sean sencillos. Considera cocinar algunos alimentos con antelación, por ejemplo, varias raciones de sopa para la cena.
- Contempla hacer un plan de comidas y así no tendrás que decidir qué vas a preparar para cada ocasión.

5. Acuerdos con parejas, familiares, hijos o compañeros que no están en el retiro.

Ten una conversación acerca de tu tiempo en el retiro. Aquí algunas cosas de las cuales podrías hablar:

- Reconoce que probablemente para todos esto será algo inusual, o incluso extraño, pero poco a poco se creará un ritmo que funcione para todos.
- Explícales que este es un retiro en silencio y fíjate si pueden apoyarte para que tú te mantengas en silencio durante los días del retiro. De ser necesario, pueden convenir en un momento específico del día para conectar verbalmente, manteniendo la comunicación contenida para esas ocasiones.
- De ser posible, pide apoyo para mantener el espacio común calmado. Puedes pedirles que mantengan un volumen bajo o que usen audífonos para escuchar música o video.
- Infórmales sobre tu horario de retiro. Cuelga una copia en un lugar visible.
- Sugerencias si tienes hijos:
 - Si tienes hijos en casa, el silencio a lo largo del día puede no ser una opción realista. En ese caso, quizás puedes pensar en tener

MindfulNest

conversaciones sobre prácticas de *hablar mindful* en ocasiones como cuando cenan juntos en la mesa.

- Si son lo suficientemente mayores, habla con tus hijos acerca de lo que estás haciendo y pregúntales por sus ideas para crear un entorno de mayor apoyo. Conviértelos en tus aliados.
- Con niños pequeños, asume tu tiempo con ellos como tu práctica de meditación. Considera elegir actividades juntos que apoyen tu mindfulness como, por ejemplo, cocinar u hornear, proyectos de arte, juegos imaginativos, un tiempo en la naturaleza, contar historias u otras posibilidades, en lugar de ver pantallas digitales.
- Navegar la cotidianidad junto a las personas con las que vives será parte del retiro, y tendrás oportunidad de hablar al respecto con los facilitadores como parte de la práctica.