PORTAL MÃE MIRRA

Orientações para participantes

Retiro de Silêncio e Jejum

Acolhimento, preparação, convivência e acordos para sua permanência no Portal.

Bem-vindos ao Portal Mãe Mirra. O retiro é um convite ao recolhimento, à auto-observação e ao aprofundamento do contato consigo mesmo. Buscamos simplificar a vida cotidiana, reduzir os estímulos externos e criar condições favoráveis à observação da mente, das emoções e do corpo. Leia com atenção estas orientações antes da chegada.

1. O silêncio durante o retiro

O silêncio é uma prática fundamental e deverá ser respeitado durante toda a permanência. Esteja preparado para passar o retiro sem conversar com outros participantes. Falar mobiliza atenção e energia; reduzir a comunicação verbal ajuda a direcionar a atenção para o recolhimento, a meditação e a observação interior.

Evite também a comunicação por bilhetes, gestos e sinais desnecessários. O silêncio não é somente a ausência de palavras, mas uma oportunidade de perceber pensamentos, emoções e impulsos sem a necessidade constante de responder a eles. A comunicação com a facilitadora será possível quando houver necessidades importantes, especialmente de saúde, segurança ou acompanhamento do processo.

O silêncio também é um convite a cultivar o estado de presença em todos os momentos do dia. Procure realizar uma única atividade por vez, dedicando atenção plena ao que está fazendo e ao instante presente. Ao caminhar, esteja atento aos passos; ao tomar água, observe o gesto de beber; ao escrever, pintar ou cuidar de um espaço, permaneça com essa atividade, sem pressa de passar à seguinte. Quando perceber que a atenção se perdeu em pensamentos sobre o passado ou o futuro, simplesmente retorne, com serenidade, à experiência do momento. Assim, a prática não fica restrita às meditações: cada ação cotidiana pode se tornar uma oportunidade de auto-observação e consciência.

O jejum e o silêncio

Neste retiro, o silêncio é a prática central. O jejum, quando realizado e quando adequado à saúde de cada pessoa, pode acompanhar o recolhimento, mas não é uma finalidade em si mesmo. Ao reduzir a ingestão de alimentos, o organismo passa por adaptações metabólicas: utiliza reservas de glicogênio, pode aumentar a mobilização de gorduras e a produção de corpos cetônicos, conforme a duração e as condições individuais. A autofagia é um mecanismo celular de reciclagem e manutenção que ocorre continuamente e é regulado, entre outros fatores, pela disponibilidade de nutrientes. Embora estudos experimentais relacionem restrição energética e autofagia, não é possível assegurar em que momento ou intensidade ela ocorre em uma pessoa durante um jejum, nem prometer efeitos terapêuticos. Nosso propósito principal não é investigar ou provocar essas alterações metabólicas, mas criar condições para a presença, o silêncio e a auto-observação.

2. Meditações e partilhas

A meditação do final do dia e o momento de partilha são obrigatórios. O horário da partilha será definido no dia da chegada, de acordo com a organização do grupo. A meditação da manhã e outras práticas complementares são opcionais.

A partilha é uma exceção orientada ao silêncio e permite comunicar o que for relevante para o processo.

3. Práticas opcionais e atividades diárias

Além dos encontros obrigatórios, recomendamos algumas práticas simples para serem realizadas todos os dias, de forma livre e de acordo com as condições de cada participante. Entre elas estão caminhar descalço em locais seguros, observar o céu com atenção, tomar um pouco de sol em horários adequados, escrever sobre suas experiências e pintar mandalas. Essas atividades são sugestões de apoio à presença, à contemplação e à auto-observação, e não constituem obrigações.

Ao longo de cada dia, a facilitação também apresentará uma nova tarefa ou proposta de exercício, voltada à investigação pessoal e ao aprofundamento da experiência. Essas propostas poderão ser realizadas no ritmo de cada pessoa, respeitando seus limites físicos e emocionais, e não representam uma exigência de desempenho ou de resultados. Durante o período de jejum, especialmente quando houver fraqueza ou tontura, priorize o descanso: atividades ao ar livre e caminhadas só devem ser realizadas quando forem seguras e confortáveis.

4. Ritmo, descanso e cuidados com o corpo

Durante o jejum, a disposição física e a pressão arterial podem mudar. Levante-se lentamente depois de estar sentado ou deitado; movimentos bruscos podem provocar tonturas, vertigem e desmaios. Caminhe devagar, respeite o descanso e evite esforços desnecessários. Não é preciso manter o ritmo normal das atividades.

Se sentir fraqueza intensa, desmaio, tontura persistente, palpitações, confusão, vômitos ou qualquer sintoma preocupante, comunique imediatamente à facilitadora. Esses sinais não devem ser interpretados apenas como “depuração”. A saúde e a segurança vêm antes da continuidade de qualquer prática.

5. Contato com a natureza

Convidamos os participantes a passar algum tempo ao ar livre, observando o céu, as árvores e os movimentos da natureza. Quando for confortável, aproveite alguns minutos de luz solar, evitando exposição que provoque queimaduras (podem ser banhos mais longos em momentos de menor intensidade e banhos de sol mais curtos em momentos de maior intensidade solar) . Em dias chuvosos ou nublados, também é possível permanecer em áreas externas protegidas ou espaços abertos do Portal.

A proposta é cultivar presença por meio de experiências simples, sem exigir estados extraordinários. Caminhadas e outras atividades devem respeitar a etapa do retiro e as condições físicas individuais.

6. Permanência, comunicação e eletrônicos

Durante o retiro, não será permitido sair do Portal para passeios ou atividades externas. Se alguém decidir interromper sua permanência, a saída deverá ser organizada com a equipe; o retorno ao mesmo retiro não será possível, conforme os acordos do espaço.

Não será permitido usar celular, computador, internet ou outros aparelhos eletrônicos pessoais. Caso sejam trazidos, serão guardados pela equipe durante o retiro. Antes da chegada, avise seus familiares e organize compromissos pessoais e profissionais. Para necessidades de comunicação externa, especialmente emergências, procure a facilitadora.

7. O papel da facilitação, a autonomia e a disciplina

No Portal Mãe Mirra, não nos apresentamos como xamãs, gurus ou mestres espirituais. Somos um grupo de pessoas com experiência em diferentes práticas de meditação, autoconhecimento e modos de vida. Nosso propósito é compartilhar ferramentas e criar um ambiente propício para que cada pessoa possa investigar sua própria experiência e chegar às suas próprias percepções e conclusões. Não oferecemos respostas definitivas nem reivindicamos autoridade espiritual sobre a experiência de ninguém. Pedimos, portanto, que os participantes não depositem nos facilitadores expectativas de orientação espiritual absoluta ou de respostas para todas as suas questões pessoais. Valorizamos a autonomia, o discernimento e a experiência direta.

Os limites estabelecidos no retiro têm como objetivo preservar condições que consideramos importantes para o processo e são inspirados em práticas contemplativas antigas, especialmente na tradição filosófica do Yoga e em ensinamentos e práticas das tradições budistas Mahayana e Theravada. Essas tradições dão importância à conduta ética, ao recolhimento dos sentidos, à continuidade da prática e à disciplina como apoios ao desenvolvimento da atenção e do autoconhecimento.

A disciplina nesse contexto é um compromisso consciente com a prática e com o processo que cada participante escolheu vivenciar.É fundamental respeitar o espaço da facilitação, os horários, o silêncio, os acordos de convivência e as orientações de segurança. Esse respeito é mútuo e nunca exige renunciar ao próprio discernimento ou deixar de comunicar desconfortos, necessidades e dificuldades.

Preceitos éticos e disciplina contemplativa

Convidamos cada participante a assumir o compromisso de não matar ou ferir intencionalmente seres vivos; não tomar aquilo que não lhe foi oferecido; abster-se de qualquer atividade sexual; não mentir ou se comunicar de modo enganoso; e não consumir álcool, drogas intoxicantes ou plantas psicoativas durante o retiro. Também recomendamos evitar adornos e perfumes ostensivos, bem como roupas, camas e acomodações luxuosas, cultivando simplicidade e moderação. O silêncio é um acordo adicional e fundamental para nossa prática.

A disciplina é um compromisso livre e consciente, não uma submissão pessoal à facilitação. Questões de segurança, necessidades de saúde e comunicação de dificuldades têm prioridade sobre a manutenção de qualquer preceito.

8. Avidyā, os kleśas e a observação da mente

Na tradição filosófica do Yoga, avidyā é a ignorância fundamental: uma forma equivocada de perceber a realidade e de confundir a consciência que observa com os pensamentos, as emoções, o corpo, as lembranças e os papéis que assumimos. A partir dessa confusão surgem os kleśas, movimentos que podem alimentar o sofrimento e limitar a liberdade interior.

Além de avidyā, os principais kleśas são asmitā, a identificação com uma ideia limitada de “eu”; rāga, o apego ao que percebemos como prazeroso; dveṣa, a aversão ao que nos desagrada; e abhiniveśa, o apego à continuidade da vida e o medo da perda ou da morte. Esse último pode aparecer também como medo de perder o controle, a identidade ou aquilo a que nos agarramos para sentir segurança.

Ao reduzir as conversas, os estímulos externos e as distrações, o retiro pode tornar mais perceptíveis esses movimentos. Ansiedade, irritação, tristeza, desejos, resistências, pensamentos repetitivos ou necessidade de controle podem aparecer. A proposta não é reprimi-los nem interpretá-los automaticamente como sinais de progresso, mas reconhecê-los com sinceridade, discernimento e cuidado.

9. Kliṣṭa e akliṣṭa: da perturbação ao discernimento

Nos Yoga Sūtras, as atividades da mente podem ser descritas como kliṣṭa, quando estão associadas às aflições e alimentam apego, confusão ou sofrimento, e akliṣṭa, quando não são aflitivas e favorecem clareza, estabilidade e discernimento. Essa distinção não significa que seja necessário eliminar toda experiência difícil, mas aprender a reconhecer nossa relação com aquilo que surge.

Quando um pensamento aparece e reagimos automaticamente, quando nos identificamos inteiramente com um desejo ou medo, podemos perceber os movimentos kliṣṭa da mente. Ao observar antes de agir, cultivar equanimidade e não alimentar de imediato cada impulso, criamos condições para atividades mentais menos aflitivas, mais próximas de akliṣṭa. Esse é um exercício que pode acompanhar o silêncio e a atenção ao momento presente durante todo o dia.

Na tradição do Yoga, essa transformação prepara a mente para maior recolhimento, estabilidade e transparência, condições relacionadas ao aprofundamento de dhyāna (meditação) e samādhi (absorção meditativa). Em seu horizonte filosófico está kaivalya, a liberdade da consciência em sua própria natureza. Essas ideias são referências de estudo e contemplação, não resultados prometidos pelo retiro nem experiências que devam ser forçadas.

Assim, o convite é observar os próprios automatismos com paciência. Não é necessário lutar contra a mente nem buscar perfeição imediata: cada momento em que reconhecemos uma reação e retomamos a presença oferece uma oportunidade de desenvolver discernimento e maior liberdade interior.

10. Convivência e preservação dos espaços

O Portal é um espaço coletivo. Pedimos que os ambientes permaneçam limpos e organizados. Não cole imagens nas paredes, não modifique os cômodos ou áreas comuns e não acrescente objetos pessoais aos espaços compartilhados sem autorização.

Durante o retiro, não é permitido realizar atividades sexuais, tocar instrumentos musicais ou produzir sons que interfiram no recolhimento. A nudez deve ficar restrita aos ambientes privados apropriados. Não consuma líquidos na sala de meditação, não colha frutos das árvores e não entre na cozinha ou na despensa sem autorização. O uso de álcool, cigarros, drogas ou plantas psicoativas não é permitido; o uso de medicamentos deve ser informado à equipe, sem suspender prescrições médicas por conta própria.

11. Água, resíduos e cuidado ambiental

Buscamos reduzir a geração de resíduos. Evite embalagens descartáveis e produtos de uso único. Todo resíduo trazido deve ser levado de volta e descartado adequadamente fora do Portal, conforme as orientações recebidas. Se utilizar fraldas, absorventes descartáveis ou materiais com descarte específico, entre em contato conosco antes da chegada para verificar as possibilidades disponíveis.

Dê preferência, quando possível, a produtos de higiene biodegradáveis, e utilize água e instalações coletivas com consciência.

12. O que trazer

Roupas e calçados: roupas confortáveis, soltas e, de preferência, de cores claras; camisas de manga comprida e calças compridas para proteção contra mosquitos; roupa de banho, caso deseje tomar sol; agasalho leve; calçados para caminhada e chinelos. Traga roupas suficientes para sua permanência, considerando as condições de lavagem e secagem.

Higiene pessoal: toalha de banho e de rosto, sabonete, shampoo, escova e pasta de dentes, pente, produtos menstruais, aparelho de barbear e demais itens de uso pessoal. Prefira opções de menor impacto ambiental quando compatíveis com suas necessidades.

Itens úteis: ***lanterna***, boné ou chapéu, repelente, protetor solar, garrafa reutilizável para água e uma pequena mochila. Caderno e caneta são opcionais para registros pessoais. Evite objetos de valor, perfumes muito intensos, excesso de bagagem e materiais que estimulem distrações.

Saúde: se faz uso de medicamentos prescritos, traga quantidade suficiente para toda a estadia e informe à equipe. Não suspenda nem altere tratamentos para participar do retiro.

13. Preparação antes da chegada

Preparação geral para todos os participantes

Independentemente de participar com alimentação à base de sucos, jejum com água ou sem jejum alimentar, pedimos uma preparação voltada à simplificação dos hábitos. Recomendamos reduzir e, quando possível, suspender previamente cafeína, açúcar adicionado e alimentos ultraprocessados, de forma gradual e respeitando as condições de saúde de cada pessoa. Que sejam eliminados em sua totalidade ao menos 2 semanas antes do início do retiro.

Como acordo de preparação do retiro, solicitamos um período de pelo menos um mês sem nicotina, bebidas alcoólicas, drogas psicoativas ou plantas de poder. Para quem faz uso frequente ou tem dependência de álcool ou outras substâncias, a interrupção abrupta pode causar abstinência grave; procure avaliação profissional antes de mudar o consumo.

Recomendamos também a abstinência de atividades sexuais durante o mês anterior ao retiro, quando possível, ou ao menos na semana que antecede a chegada. Trata-se de uma proposta de disciplina contemplativa, não de uma exigência médica ou de uma condição para alcançar determinado estado de consciência. Durante o retiro, a abstinência sexual é um acordo obrigatório.

Eliminar cafeína, sal, açúcar3 dias antes do início do retiro, cortar o sal

Organize seus compromissos, informe às pessoas próximas sobre o período sem contato e deixe um contato de emergência. Prepare-se também para permanecer sem conversas, entretenimento digital e estímulos habituais. O silêncio pode tornar mais perceptíveis padrões de pensamentos e emoções; procure observá-los com paciência e sem expectativas de resultados específicos.

Preparação específica para performar jejum a seco ou com água

Para os que desejam performar jejum a seco ou água é de suma importância uma preparação prévia, focando em desintoxicar ao máximo o corpo e diminuir os sintomas e sensações desagrádaveis de depuração ao longo do retiro.

Indicações

Nas 3 a 5 semanas prévias ao retiro a alimentação seja exclusivamente vegana e minimamente 90% crua;

Ao menos nas 2 semanas que antecedem sejam eliminados totalmente a cafeína, o sal e os óleos (mesmo os prensados a frio);

Minimamente, se tenha uma experiência prévia de jejum total (na água ou seco) de 3 a 5 dias consecutivos;

Nos dias 2 a 7 que antecedem o retiro se performe uma alimentação liquidariana (suco puro e coado) com objetivo de eliminar material fecal antiga, podendo também performar sankapraksalana, uso de enemas de água, psyllium como auxílio. Iniciar o jejum com intestinos vazio ajuda muito o processo físico e emocional.

O porquê da indicação dos dias liquidarianos

Quando consumimos alimentos sólidos, o sistema digestivo desempenha o papel de quebrá-los em pequenas partículas para absorver os nutrientes presentes. Esses nutrientes são então assimilados e distribuídos para as aproximadamente 100 trilhões de células que formam o nosso corpo.

Essas células utilizam esses nutrientes em várias reações químicas essenciais, seja para se nutrir, regenerar ou desencadear outros processos importantes, como a produção de hormônios vitais para uma vida saudável. O que é excedente é armazenado ou eliminado pelo organismo.

Ao prepararmos sucos com pouca oxidação, extraímos os nutrientes de frutas e vegetais, o que reduz o gasto energético durante a digestão, já que o organismo não precisa fazer a quebra inicial para a assimilação dos nutrientes. Como resultado, essa economia de energia pode ser redirecionada para processos de cura e regeneração do corpo.

14. Considerações finais

O retiro oferece um espaço de silêncio, disciplina e observação, não uma competição de resistência nem uma promessa de experiências extraordinárias. Convidamos você a assumir os acordos com sinceridade, cuidar de seu corpo e respeitar o percurso dos demais. Cada participante permanece protagonista de seu próprio processo de autoconhecimento.