

RETIRO DE MEDITACIÓN VIPASSANA

del 27 de JULIO al 9 de AGOSTO de 2014

Asociación Sirio (Caudiel, Castellón)

<http://www.asociacionsirio.com/asociacion-sirio/como-llegar-a-sirio-b.html>

Qué es Vipassana?

Vipassana significa literalmente ver la realidad tal cual es, aunque también se traduce como meditación de introspección. Vipassana se basa en la atención completa de cuerpo y mente en momento presente. A través de la observación ecuánime purificamos la mente y aceptamos las cosas tal como son, lo cual es el origen de la tranquilidad mental y de la sabiduría.

Quiénes somos?

Vipassana Valencia es una asociación cultural sin ánimo de lucro. Somos un grupo de amigas y amigos interesados en la meditación Vipassana, el grupo está abierto a quien le pueda interesar. Nuestros objetivos son difundir y sostener la práctica, meditar juntos, organizar retiros y traer maestros. Practicamos Vipassana tal como es impartida por el Venerable Ajahn Tong Sirimangalo, abad del templo de Chom Tong (Tailandia), con grupos de meditación en México, Colombia, Israel, Sudáfrica, Alemania,... Puedes obtener más información en www.anumodana.org (sección en español) y en www.vipassana-dhammacari.com (centro de Alemania, en inglés y alemán). Nuestro trabajo y financiación se basan en la donación.

Quién dirige el retiro?

Sandra Luz Cibrian dirige retiros de meditación Vipassana desde hace más de 10 años y está en el Dhamma desde hace más de 20 años. Los últimos cuatro años ha residido casi siempre en Wat Phra Dhatu Sri Chom Tong, en Tailandia, lugar de origen de nuestra técnica y dónde reside el Venerable Ajahn Tong Sirimangalo, abad de este templo. Allí dirige retiros en el área internacional. Ha dirigido retiros, además de en Tailandia, en México y en España.

Qué es un retiro de meditación?

No se necesita experiencia alguna en meditación. Se explicará la técnica a aquellos que no la conozcan. Todos los días se hace una breve entrevista o report con los instructores para consultar dudas y observar como se desarrolla la práctica. Los instructores están para ayudarle y están a su disposición en todo momento del día o de la noche. Para la práctica de vipassana hay que seguir unos sencillos pasos que le serán explicados antes de empezar su meditación.

El retiro es una oportunidad para practicar la meditación de manera intensiva y estar con una misma. Sin embargo, para crear y sostener las condiciones favorables de la práctica meditativa, debemos observar ciertas normas:

Durante el retiro se deberán observar *8 preceptos* con el objetivo de mantener la concentración y purificar mente y cuerpo:

- 1.- Abstenerse de matar seres sintientes
- 2.- Abstenerse de tomar aquello que no ha sido dado
- 3.- Abstenerse de cualquier conducta sexual
- 4.- Abstenerse de mentir, hablar mal de los demás y de lenguaje incorrecto
- 5.- Abstenerse de tomar intoxicantes
- 6.- Abstenerse de comer después del mediodía
- 7.- Abstenerse de bailar, cantar, leer o escuchar música, llevar alhajas o utilizar cosméticos.
- 8.- Abstenerse de dormir en camas altas y lujosas

Además:

- Deberá observarse el *noble silencio*, tanto en las salas de meditación, durante las comidas y en las habitaciones.
- El uso del teléfono está restringido a comunicaciones urgentes
- La ropa deberá ser blanca, no deberá usarse pantalones cortos, escotes ni ropa ajustada.
- Si es fumador/a, evite fumar delante de otros meditadores/as.
- No nos debemos acostar en las salas de meditación. Si necesitamos estirar las piernas, es mejor salir de la sala donde meditan otras compañeras.
- Nos abstendremos de practicar cualquier otra técnica espiritual: yoga, reiki, etc.
- Habrá una escultura del Buda en la sala de meditación. Evitaremos poner las plantas de los pies delante de esta escultura y de otros compañeros.

Por respeto a la práctica, a sus compañeros, a sus maestros y a usted mismo, esperamos que sepa observar estas sencillas normas. Le recomendamos que imprima esta hoja si decide tomar el retiro.

La práctica de la meditación Vipassana es incompatible con el seguimiento de tratamientos médicos o psiquiátricos, como depresión, ataques de ansiedad, brotes psicóticos, desintoxicación de drogas, etc. Si es su caso, por favor, absténgase de tomar el retiro. Los participantes deberán firmar una hoja declarando que no están en tratamiento o tomando medicación para estos trastornos.

Horario orientativo:

DOMINGO 27 JULIO

19 h Hora límite de recepción de meditadores. Si llegas más tarde debes avisar.

20 h Ceremonia de inauguración. Tomaremos los preceptos (no se podrá comer a partir de esta hora) y explicaremos la técnica de meditación Vipassana.

21 h Práctica individual

22 h Dormir.

RETIRO: DEL 28 DE JULIO AL 9 DE AGOSTO

4:00 h. Nos levantamos. Meditación.

6:00 h. Desayuno. Meditación.

11:00 h. Comida. Meditación. No se debe comer nada sólido después de las 12 h.

17:00 h. Descanso para tomar te o zumo. Meditación.

22:00 h. Dormir.

SÁBADO 9 DE AGOSTO

4:00 h. Nos levantamos. Meditación.

6:00 h. Desayuno. Meditación. Reports.

12:00 h. Ceremonia de clausura. Abandonamos los preceptos y el noble silencio.

13:00 h. Comida. Socialización. Puedes abandonar el retiro después de la ceremonia de clausura.

Qué debo llevar?

- Ropa blanca y cómoda para la práctica de la meditación. Chaqueta o manta.
- Cojín y esterilla. Botella de agua. Termo.
- Timer o cuenta atrás. Esto es especialmente importante, ya que la práctica es individual y tiene un tiempo marcado. Aunque existe esta aplicación en numerosos teléfonos móviles, le aconsejamos que consiga un timer, un pequeño reloj con cuenta atrás.
- Frontal o pequeña linterna para no molestar a sus compañeros si se levanta durante la noche.
- Saco de dormir o ropa de cama y toalla.
- Dinero para hacer donaciones.

Modalidades de retiro - Importe - Donación

Las modalidades del retiro són las siguientes. En primer lugar, el curso básico de 13 días para aquellos que nunca han hecho un retiro de Vipassana tal y como la enseña el Venerable Ajhan Tong Sirimangalo en la tradición de Mahasi Sayadaw. En segundo lugar, un retiro de 10 días para aquellos que ya han realizado el curso básico. Por último, también puedes venir a meditar días sueltos, el fin de semana o los días que tu desees.

Vipassana se basa en la donación. Sin embargo, en esta ocasión, hemos establecido un precio mínimo que incluye alojamiento y manutención. Este precio no incluye la remuneración de la instructora ni los billetes de avión de su transporte, que han sido pagados por la escuela. Por ello, en el retiro podrás encontrar tres cajas dónde hacer **donación**: una para la instructora, otra para los billetes de avión y otra para la organización de próximos retiros. Nuestra escuela ha hecho un gran esfuerzo para poder ofrecer en Valencia este retiro de meditación. Cada meditador ha de valorar por sí mismo este esfuerzo.

Curso básico de 13 días : 350 euros más donación.

Retiro de 10 días: 300 euros más donación.

Días sueltos: 30 euros por día más donación.

Reserva

Para reservar plaza, es necesario hacer un ingreso o transferencia de 50 euros a una cuenta que nos puedes pedir por correo.

En el espacio de concepto habrá que poner el nombre del meditador y VIPASSANA, y mandar el recibo por email a nuestro correo o llevarlo impreso al retiro. En ningún caso se devolverá el importe de la reserva. Plazas limitadas.

Aprovecha esta oportunidad! Te esperamos!

vipassanavalencia@gmail.com

www.anumodana.org

Face: Vipassana Valencia