

Retiro de Vipassana del 12 al 21 de julio del 2016



En la línea de los 4 Fundamentos de la Atención Plena- basado en la enseñanza del Vipassana Birmano.

por **Koncha Pinós- Pey**

?Si alguien te llama búfalo, sólo hay que poner la mano en la parte trasera y ver si tienes una cola. Si no tienes una cola, no eres un búfalo ?. Buddha.

Dias: del 12 al 21 de julio del 2016

Cómo es un Retiro de Vipassana. Los estudiantes se reúnen meditando en grupo y también con el instructor, durante un tiempo, después de la comida, de forma individual, y se les da instrucciones individualizadas en función de su práctica y condición. Esta técnica de meditación heredada del Vipassana Birmano, es una de las más profundas en la meditación. En las entrevistas diarias se reciben instrucciones muy útiles, claras y precisas de la práctica.

Materia del Retiro: durante el retiro de las cuatro bases de la atención plena y todos los fenómenos que surgen de la mente. Inicialmente nos concentramos en el ascenso y descenso de la respiración, como objeto principal de la meditación; durante el sentarse y el movimiento de la meditación caminando.

Cada periodo de meditación comienza con una postración consciente. Un periodo de meditación caminando y un periodo de meditación sentados. Los principiantes empiezan con 10 minutos y aumentan gradualmente hasta alcanzar una hora de meditación. Cada día hay un encuentro de grupo a las 5: 30 de la mañana y el canto y dedicación del día a las 18 : 00

Periodos de Cursos

Una sesión de Vipassana empieza con una hora. Según sean las causas y condiciones de los participantes. Se contempla la posibilidad de hacer retiros individuales, con fechas particulares pactadas. El retiro comienza con la apertura del día 12 de julio y con la clausura el 21 de julio. Se requiere a los meditadores cumplir las instrucciones precisas y la práctica de todo corazón. Observando 8 preceptos durante su estancia.

Dana o el principio de la generosidad

Es uno de los principios que la tradición contemplativa trata de cultivar. Es también una de las bases sobre las que la continuidad de las enseñanzas de Buddha se ha fundamentado durante siglos. Sin el apoyo de la Sangha- las personas de buena voluntad- la tradición se puede marchitar.

Estudios Contemplativos en sus **Retiros Contemplativos** da respuesta laica independiente al hambre de calma mental y atención plena que existe en la sociedad. Nos encargamos de sostener, preservar y practicar de una manera accesible y no sectaria, para que los beneficios de la meditación lleguen al máximo de seres. Muchos estudiantes participaron en nuestros programas, que no tenían recursos para hacerlo, es nuestro compromiso seguir nutriendo aquellos que deseen adquirir estrategias que fomenten la atención y la calma mental.

Para continuar y desarrollarse, si sientes que te gustaría participar en este retiro de Vipassana, puedes hacerlo de tres maneras: como estudiante, como becado, o como donante- pagando el retiro a otro-

El costo del Retiro es de 640?.

Si sientes que puedes ayudar a nuestro trabajo, puedes hacerlo: ayudando con un dana para un compañero, difundiendo este mensaje, o simplemente meditando. Todas tus aspiraciones serán recibidas con gratitud y reconocimiento.

Nuestras plazas son para 25 personas, atenderemos en riguroso orden de llegada.

Lugar : Estudios Contemplativos. Rambla Catalunya, 49 ppal. Barcelona