



## RETIRO DE MEDITACION VIPASSANA

Se realizará los días 9, 10, 11 y 12 de Octubre, en la localidad de Alpa Corral, Córdoba

**Vipassana fue la principal práctica de meditación enseñada por el Buddha y en esta ocasión estará**

**dirigida por el Venerable Bhikkhu Nandisena, representante de la noble Tradición Buddhista Theravada**

El cupo es limitado. Por mayores detalles, comunicarse con:

Raúl La Falce      Mail [cuatro.27@hotmail.com](mailto:cuatro.27@hotmail.com)  
Teléfono 0358 154 366 950

---

### ¿QUÉ ES VIPASSANA?

La meditación *vipassana* es una meditación de observación. Le enseña a estar en el momento presente, vivir en el momento presente. Le enseña a estar consciente de todo lo que se le presenta y le ocurre a usted. Sólo el momento presente es importante. Y todo lo que ocurre en el momento presente a través de las seis puertas de los sentidos -ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente- debe ser notado, atendido, observado como objeto de meditación.

Cuando practica meditación *vipassana*, realizando anotaciones mentales o simplemente observando las distintas cosas que se le presentan, logrará un alto nivel de atención de tal forma que podrá ver las cosas como realmente son. Percibirá la real naturaleza de la mente y del cuerpo, de los fenómenos mentales y físicos de que usted está compuesto. "Real naturaleza" significa la naturaleza de transitoriedad, la naturaleza de sufrimiento y la naturaleza de insubstancialidad. Es importante percibir estas tres características de los fenómenos de tal forma que pueda adquirir una concepción correcta de las cosas, de tal forma que pueda tener menos apego a la mente y el cuerpo, y gradualmente poder debilitar las impurezas mentales que previenen la iluminación.



El Venerable Bhikkhu Nandisena es un monje budhista theravada nacido en Argentina en 1954. Recibió su ordenación en el monasterio «Taungpulu Kaba Aye», Boulder Creek, California, en 1991, con el Venerable Hlaing Tet Sayadaw como preceptor y el Venerable U Silananda –destacado maestro de la Tradición Birmana– como instructor, con quien estudió la lengua pali, escrituras pali (Tipitaka), psicología budhista (Abhidhamma) y meditación.

Se desempeña como Abad del monasterio «Dhamma Vihara» (México); fue el guía espiritual del «Centro Mexicano del Budhismo Theravada A.C.»; es Ministro de Culto y guía espiritual de «Budhismo Theravada México A.R.»; representante de México ante la «Conferencia Mundial de Budhismo» (WBC) en Kobe, Japón; y monje residente del «Dhammananda Vihara» (TBSA), Half Moon Bay, California. Es el traductor del libro «Compendio del Abhidhamma, El Abhidhammattha Sangaha de Anuruddha» del pali al español, publicado por El Colegio de México en 1999; editor general de la traducción al español del libro «Guía al Tipitaka», de U Ko Lay, publicado como libro electrónico por la Comunidad Budista de México (CBM) en 2002; editor y traductor del libro «Raíces Pali en el Saddaniti», del Ven. U Silananda, publicado por el Centro Mexicano del Budhismo Theravada, 2005; editor de la traducción al español del libro «Abhidhamma en la Vida Cotidiana», publicado por Dhammodaya Ediciones, 2006, y traductor del Dhammapada, del pali al español, incluyendo el antiguo Comentario de los versos por Buddhaghosa.

El Venerable Bhikkhu Nandisena es autor de diversos artículos y ha impartido clases, cursos, conferencias y retiros en los Estados Unidos, Canadá, México, Puerto Rico, Malasia, Indonesia Brasil, Chile y Argentina, y desde 2005 ofrece cursos de Budhismo en español vía Internet.