



RETIRO DE MEDITACION VIPASSANA

Generalidades: El Venerable Bhikkhu Nandisena impartirá las instrucciones de meditación, dará algunas charlas referentes al tema y quienes lo requieran podrán tener entrevistas personales para evacuar dudas relacionadas con esta práctica.-

Durante todo el retiro se observarán los Ocho Preceptos y el Noble Silencio.-

Fecha: Se realizará los días 9, 10, 11 y 12 de Octubre. La recepción se hará el viernes, pasado el mediodía hasta las 18:00 hs., finalizando al mediodía del día lunes.

Lugar: Nos alojaremos en Shangri La, un tranquilo paraje situado en la pequeña localidad de Alpa Corral, al pie de las sierras chicas de Córdoba. Distante 90 km. de Río Cuarto, desde donde se accede por pavimento, casi en su totalidad. Las personas deberán movilizarse por su cuenta, no obstante si fueran varios los que requieran alguna facilidad para el traslado, se podrá considerar la contratación de un transporte colectivo.-

Características del alojamiento y costo: Las habitaciones son comunes al igual que los baños. No disponen de ropa blanca ni de elementos de higiene personal. Se incluyen todas las comidas que serán vegetarianas.-

El costo por estos servicios es de trescientos treinta pesos (\$ 330,00).-

Para realizar la reserva, deberán hacer un depósito de ciento ochenta pesos (\$ 180) en la Caja de Ahorro N° 53341/0 del Banco de Córdoba, a nombre de Raúl La Falce, hasta el día 2 de Octubre y el saldo se abonará en efectivo, al momento de la recepción. En caso de cancelar la reserva, perderán el importe depositado, ya que la simple disponibilidad del servicio nos hará incurrir en gastos.-

Los conocimientos que compartirá Bhikkhu Nandisena con nosotros, no tienen costo. Queda en la voluntad de quien reciba esta enseñanza, hacer un donativo si lo desea.-

Para facilitar su práctica y para que pueda sacar el máximo provecho de su estancia es necesario considerar los puntos que se detallan a continuación:

Ocho Preceptos: Toda persona que participe en el retiro, deberá observar los Ocho Preceptos. Los Ocho Preceptos serán administrados por el Venerable Bhikkhu Nandisena. Toda persona deberá estar bajo la supervisión del monje o de la persona designada. Los ocho preceptos son los siguientes:

1. Abstención de matar o dañar seres vivos,
2. Abstención de tomar aquello que no ha sido dado,
3. Abstención de conducta sexual,
4. Abstención de mentir, lenguaje áspero, abusivo o frívolo,
5. Abstención de usar alcohol, drogas o intoxicantes,
6. Abstención de comer después del mediodía,

7. Abstención de danzar, cantar, música y entretenimientos visuales; de usar flores, perfumes y cosméticos,
8. Abstención de usar sillas y camas altas y lujosas.

Si existen circunstancias especiales como problemas de salud, por favor contáctese con nosotros. Ocho Preceptos permite tomar un jugo o té por la tarde, aunque no leche. Durante retiros es aconsejable evitar el contacto visual con otras personas, y evitar leer y escribir. Todas estas actividades podrían afectar negativamente la práctica.

Noble silencio: Durante retiros se debe observar Noble Silencio en todas las áreas. Esto significa no hablar excepto en las entrevistas con el instructor de meditación y la comunicación necesaria con el personal. El lenguaje en las demás áreas tales como en la cocina debe ser breve evitando el lenguaje frívolo. El uso del teléfono está restringido solamente a comunicaciones.

Actividades: Se requiere que todas las personas que participen del retiro sigan el programa diario de actividades.

PROGRAMA DIARIO	
04:45 a.m.	Campana
05:00 a 06:00 a.m.	Cánticos, Toma de preceptos y Meditación
06:00 a 06:45 a.m.	Desayuno
06:45 a 08:00 a.m.	Descanso
08:00 a 08:45 a.m.	Meditación sentado
08:45 a 09:30 a.m.	Meditación caminando
09:30 a 10:15 a.m.	Meditación sentado
10:15 a 11:00 a.m.	Meditación caminando
11:00 a 11:45 a.m.	Almuerzo
11:45 a 01:00 p.m.	Descanso
01:00 a 01:45 p.m.	Meditación caminando
01:45 a 02:30 p.m.	Meditación sentado
02:30 a 03:15 p.m.	Meditación caminando
03:15 a 04:00 p.m.	Meditación sentado
04:00 a 04:45 p.m.	Meditación caminando
04:45 a 05:30 p.m.	Jugo/Té
05:30 a 06:15 p.m.	Meditación caminando
06:30 a 08:00 p.m.	Charla del Dhamma
08:00 a 08:45 p.m.	Meditación sentado
08:45 a 08:55 p.m.	Compartir Méritos
9:00 p.m.	Descanso

Conducta: Se requiere permanecer todo el tiempo dentro del terreno de Shangri La. Si usted necesita salir por algún motivo deberá informar y obtener permiso. Son desaconsejados otros tipos de práctica (como el yoga) y ejercicio físico aparte de caminar. Se deberá seguir únicamente la práctica indicada por el Venerable. Todos los movimientos deberán realizarse lentamente y con atención. No debe haber contacto físico entre las personas. No está permitido hablar después de las 9:00 p.m. El programa establecido deberá seguirse dentro de las instalaciones, como en espacios abiertos:

- 1 No fumar.
- 2 No usar radios, grabadoras, televisores.
- 3 No usar teléfonos celulares, beepers o cualquier otro instrumento perturbador.
- 4 Los teléfonos celulares (o beepers) deberán estar apagados todo el tiempo.
- 5 No interferir con la meditación o el aislamiento de los demás.

Etiqueta: Las reglas de disciplina de los monjes theravada requieren que ellos no toquen ni sean tocados por mujeres. Se requiere a las mujeres mantener una distancia comfortable entre ellas y el monje. Cuando se dirige al monje, uno podrá usar los términos "Venerable" o "Bhante".

Ropa: Siguiendo la tradición birmana los hombres deberán usar pantalón negro o café oscuro y camisa o remera blanca mientras que las mujeres deberán usar pantalón o falda larga negra o café oscuro y blusa o remera blanca. La ropa debe cubrir todo el cuerpo. Aun en los días de calor no deben usarse pantalones cortos. Los hombres deben usar camisas todo el tiempo. La ropa usada debería ser comfortable para la práctica de meditación. El uso de calzado no está permitido en las áreas internas excepto en la cocina.

Salud: Estaremos en un lugar aislado. El acceso a servicios médicos es limitado. Si usted tiene algún problema de salud o incapacidad debería informarnos antes de comenzar su retiro o estancia.

Nosotros nos esforzaremos para asistirlo y ayudarlo en caso de problemas médicos o emergencias. Sin embargo, el pago de estos servicios es de su exclusiva responsabilidad.

Medio ambiente: Toda vida animal o vegetal debe ser respetada. Flores, frutos, plantas o árboles no deben ser cortados. No está permitido el uso de productos contaminantes. La basura y los desechos deben ser depositados únicamente en los sitios designados. Agradecemos su colaboración para mantener el lugar limpio.

Alojamiento: El alojamiento será asignado por la persona encargada. En los cuartos no está permitido preparar ni consumir alimentos. Tampoco está permitido el uso de incienso ni recibir visitas. Se solicita su colaboración para mantener el área de los baños limpia en todo momento.

Alimento: La comida ofrecida en el retiro es de origen vegetal, lácteo y huevos. Todo alimento ofrecido deberá ser consumido en las áreas y en las horas designadas. No es posible preparar comidas especiales ni que los meditadores se preparen su propia comida. No está permitido la entrada en la cocina excepto a las personas autorizadas para preparar los alimentos.

Qué traer: Es aconsejable que traiga las medicinas que pudiera necesitar. Productos de uso personal recomendados: cepillo y pasta dental, jabón, champú, toalla, reloj despertador, sandalias, bolsa de dormir o sábanas y ropa adecuada para clima fresco. Elementos que habitualmente utilicen para la meditación, tales como, almohadón, banco, manta, etc.

Por mayores detalles, comunicarse con:

Raúl La Falce

Mail cuatro.27@hotmail.com
Teléfono 0358 154 366 950