



ELIGE TU REALIDAD

## RETIRO DE DHAMMA, MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

Organizado por...

CENTRO INTEGRAL DE MINDFULNESS MADRID SUR

17, 18 y 19 de Mayo 2019

### INSTRUCCIONES PARA EL RETIRO

En este retiro de fin de semana intentaremos trasladarnos a la vida que llevan los monjes dentro de un Monasterio Budista de la tradición Theravada. Durante este tiempo trataremos de conectar con lo que hay detrás de nuestros hábitos cotidianos abriendo y apaciguando la mente.

Las enseñanzas del Dhamma y la práctica de la meditación nos aportarán experiencias para escuchar nuestra mente y crear una apertura hacia la comprensión, aceptación y compasión propia y para los demás seres. Entre otros temas se tratarán el karma, los ciclos de renacimiento y otros planos de existencia. Todo guiado por el Venerable Bhante Chandako.

También tendremos tiempo para practicar el Mindfulness a través de teoría, movimientos conscientes y distintas prácticas que nos ayudarán a introducirlo poco a poco en nuestra vida cotidiana, aprendiendo de nuevo la capacidad que ya poseemos de la Atención Plena de la mano de José Luis Díaz, instructor de Mindfulness autorizado por el *Mindfulness Center de la Universidad de Brown (EE.UU.)*.

### LUGAR:

Centro de retiros TIERRA DE BUDAS. Ctra. Ex 203, km 76 – 10470 Villanueva de la Vera – Cáceres



Más información sobre el lugar en: <https://budismotibetanolavera.com/es/>



## ELIGE TU REALIDAD

### **FECHAS:**

Te esperamos el viernes 17 de mayo a partir de las 17:00 h. La reunión de presentación del retiro comenzará a las 19:00 h. Tienes ese intervalo de tiempo para llegar cómodamente, acomodarte en la habitación asignada y familiarizarte con el lugar y con el grupo. Por favor, es importante la puntualidad. Si ves que te retrasas y que por algún motivo llegarás después de las 19:00 h., háznoslo saber cuanto antes.

El retiro durará desde las 17:00 h. del viernes 17 de mayo a las 18:00 h. del domingo 19.

### **COMPARTIR VIAJE:**

Si estáis interesados/as en compartir el viaje con otros participantes (bien porque disponéis de transporte o porque no lo tenéis), hacédmelo saber cuanto antes para que con vuestro consentimiento pueda poneros en contacto.

### **QUÉ LLEVAR:**

- **Material.** La sala es grande. Os pedimos que en la medida de lo posible lleves tu propio material. Que puede ser: esterilla, cojín, manta, zafú, banquito de meditación... o lo que creas oportuno. Si no dispones de material dínoslo y la organización podrá proporcionártelo para el retiro.
- **Ropa.** Traed ropa cómoda y ligera. Además, aunque sea primavera en la zona de Gredos por las noches refresca, así que también tráete ropa de abrigo.
- **Calzado.** En la sala estaremos descalzos, trae calcetines y calzado que te puedas poner y quitar fácilmente. Y zapatillas de deporte para los paseos por el campo.
- **Lectura y dispositivos electrónicos.** Como sabéis, este es un retiro de silencio y quietud y se os invita a no leer o hablar durante el retiro por tanto, la organización guardará los móviles de los participantes. Si nos quitamos de vista la tentación evitamos el utilizarlos. Habrá un número de teléfono disponible para los familiares por si necesitasen contactar con vosotros.

### **COMIDAS:**

Al acercarnos lo más posible a la vida dentro de un Monasterio la cena del viernes será ligera y el sábado no se cenará. La comida del sábado y domingo a parte de ser una comida Ovolacteo-vegetariana y con productos ecológicos de la zona, se realizará antes del mediodía solar. Por las tardes habrá disponibles cafés, té, cacao y zumos. Si tienes alguna restricción con algún tipo de comida dínoslo cuanto antes.

### **HABITACIONES:**

Las habitaciones son triples con baño incluido. El reparto de las mismas se realizará separando ambos sexos, independientemente de que haya parejas que vengan al retiro juntas (también estarán por separado).



## ELIGE TU REALIDAD

### **COMPROMISO:**

Te recordamos que este es un retiro de silencio y quietud y que como participante procurarás respetarlo por tu beneficio y por el beneficio del resto de participantes. Si tuvieses algo necesario que comentar, te pedimos que lo hagas con los organizadores del retiro y siempre lo más discretamente posible.

### **AGENDA:**

A continuación os presentamos el horario del retiro, aunque puedan aparecer algunos cambios. El primer día, antes de comenzar el silencio, haremos la sesión de presentación del programa del retiro durante la cual nos presentaremos y explicaremos en qué consisten las actividades.

#### VIERNES 17 de mayo

17:00 – 19:00 Llegada de participantes  
19:00 - 20:00 Bienvenida y detalles del retiro  
20:00 – 20:45 Cena ligera  
20:45 – 22:00 Preceptos y Meditación  
22:00 – Descanso

#### SÁBADO 18 de mayo

6:00 – 6:30 Recitaciones tradicionales  
6:30 – 7:15 Meditación  
7:15 – 8:00 Movimientos conscientes  
8:00 – 8:30 Desayuno  
8:30 – 9:00 Tiempo libre  
9:00 – 10:00 Enseñanzas y lectura de suttas  
10:00 – 11:00 Meditación  
11:00 – 12:00 Mindfulness  
12:00 – 13:00 Meditación  
13:00 – 14:00 Comida (Mindful Eating)  
14:00 – 14:30 Tiempo libre  
14:30 – 15:30 Meditación caminando  
15:30 – 17:00 Ciencia y Dhamma  
17:00 – 18:00 Relajación. Cuencos Tibetanos  
18:00 – 19:00 Zumos, té, café y cacao  
19:00 – 19:30 Recitaciones tradicionales  
19:30 – 20:30 Meditación  
20:30 – 22:00 Preguntas y respuestas  
22:00 Descanso



## ELIGE TU REALIDAD

### DOMINGO 19 de mayo

6:00 – 6:30 Recitaciones tradicionales  
6:30 – 7:15 Meditación  
7:15 – 8:00 Movimientos conscientes  
8:00 – 8:30 Desayuno  
8:30 – 9:00 Tiempo libre  
9:10 – 10:00 Enseñanzas y lectura de suttas  
10:00 – 11:00 Meditación  
11:00 – 12:00 Mindfulness  
12:00 – 13:00 Meditación  
13:00 – 14:00 Comida (Mindful Eating)  
14:00 – 14:30 Tiempo libre  
14:30 – 15:30 Meditación caminando  
15:30 – 17:00 Preguntas y respuestas  
17:00 – 17:30 Meditación y despedidas  
17:30 – 18:00 Recogida y regreso

### **PRECIO, INSCRIPCIONES Y CONTACTO:**

Destacar que las enseñanzas de Dhamma y meditaciones guiadas por Bhante Chandako son completamente **GRATUITAS**. Los monjes Theravada no cobran nada por impartir enseñanzas del Dhamma. Ellos no poseen dinero ni pertenencias a parte de su vestimenta. Si alguien desea aportar algún donativo para su Monasterio (Dana) al final del retiro, este será bienvenido, agradecido y la organización lo enviará en vuestro nombre.

El coste del resto de actividades, alojamiento, manutención, gestiones... es el siguiente:

**230 €** inscripciones **antes del 31 de marzo**. **250 €** si son **posteriores a esa fecha**. El importe ya incluye IVA.

Para formalizar la inscripción debes de realizar una **RESERVA** con una transferencia bancaria de **80 €**. Dicha reserva se descontará del importe final que se pagará en metálico en el retiro.

Nº de cuenta: **ES79 1465 01 00951703900315** Banco: **ING DIRECT** Beneficiario: **José Luis Díaz Díaz**. En el concepto poner **RETIRO MAYO** y tu **nombre**. Una vez realizada la transferencia **envía un correo con tus datos** (Nombre, mail y nº de teléfono) y **resguardo** de la transferencia al mail: [info@eligeturealidad.com](mailto:info@eligeturealidad.com)

Asociación Española de Budismo Antiguo  
<https://asobuda.blogspot.com>

CENTRO INTEGRAL  
DE MINDFULNESS  
MADRID SUR



ELIGE TU  
REALIDAD

Telf: **673 74 04 97**  
[info@eligeturealidad.com](mailto:info@eligeturealidad.com)  
[www.eligeturealidad.com](http://www.eligeturealidad.com)