

Retiro de Meditación Vipassana del 17 al 27 de agosto de 2023 Con la dirección de Ven. Lobsang Zopa

<https://nalanda-monastery.eu/vipassana-retreat/>

«Basándonos en una mente extremadamente estable y en la capacidad analítica de nuestra propia mente, podemos aprender mucho sobre la realidad. Seremos capaces de apaciguar todas las faltas y perturbaciones mentales y, de esta forma, transformar las visiones erróneas que tenemos de nosotros mismos, de los demás y del mundo que nos rodea, y así encontrarle un propósito a nuestra vida para poder vivirla con verdadero sentido».

1. Explicación resumida de *Vipassana*

Vipassana es una antigua técnica de meditación budista que se remonta al sutra Shatipattana del canon Pali.

Literalmente significa «visión superior».

Basada en una mente concentrada, *Vipassana* es una práctica de meditación que investiga cuidadosamente los aspectos esenciales de nuestro cuerpo y mente; su transitoriedad, la insatisfacción, y la ausencia de una identidad.

La sabiduría y la atención que se generan por medio de ésta práctica tiene la intención de liberar nuestra mente de los trastornos mentales que son causa de nuestro sufrimiento y el de los demás.

Reduce y potencialmente elimina nuestra concepción de una identidad falsa, nuestro aferramiento a experiencias fugaces y nuestros reflejos emocionales inútiles de enfado, ansiedad etc.

Cuando se practica correctamente y durante largo tiempo, *Vipassana* nos ayuda a vivir nuestra vida con más amplitud mental, calma y amor por los demás y por nosotros mismos.

Durante el retiro *Vipassana* en Nalanda de 2023 aprenderás:

- Como practicar la meditación *Vipassana* y la meditación en la concentración o «calma mental».
- Como hacer meditación andando
- Fortalecer y perfeccionar tu práctica meditativa si ya la tienes
- Cómo desarrollar una práctica de meditación diaria que te puedas llevar contigo a casa

Ten en cuenta que un retiro *Vipassana* de 10 días puede ser intenso.

Conlleva muchas sesiones de meditación sentada, silencio estricto y compartir un espacio relativamente pequeño con otros participantes durante un tiempo prolongado.

2. Idiomas

Venerable Zopa impartirá las clases en español, que se traducirán al inglés y al francés.

3. Breve biografía

Venerable Lobsang Zopa es un monje español ordenado por Su Santidad el Dalái Lama en Dharamsala, India.

Es maestro reconocido por la Fundación para la Preservación del Budismo Mahayana (FPMT), vivió en el monasterio de Nalanda de 2006 a 2021, donde estudió los textos fundamentales del budismo tibetano.

Actualmente vive en España y enseña regularmente cursos de meditación en varios países del mundo.

Máster Propio de Mindfulness en el contexto de Salud e Investigación por la Universidad Complutense de Madrid. Y Reducción del Estrés basado en el Mindfulness "MBSR" por el Instituto de Investigación y Formación en ciencias Cognitivas Nirakara.

Autor del libro **Silencia tu mente, Enciende tu Corazón**, "Guía espiritual para transformar tu vida". Editado por Planeta. (19 de octubre de 2022)

4. Condiciones del retiro

Para crear las mejores condiciones posibles para un retiro fructífero, pedimos a todos los participantes que estén atentos a las normas siguientes:

1. Después de la primera sesión hasta la última sesión, todos los participantes deben guardar silencio estricto. Sólo está permitido hablar en las sesiones de preguntas y respuestas y en caso de emergencia.
2. Los teléfonos celulares u otros dispositivos electrónicos (como tabletas) serán recogidos al principio del retiro y devueltos al final.
3. Los participantes deben tratar de asistir a todas las sesiones.
1. Todas las comidas son vegetarianas o veganas. Ofrecemos desayuno, almuerzo y una cena ligera.
2. Los participantes deben participar en alguna tarea ligera todos los días, por ejemplo, limpiar o lavar los platos.
3. Es muy importante ser puntual en todas las sesiones. Un reloj de pulsera o algo parecido será útil.
4. No traigáis libros con vosotros, ni siquiera los relacionados con *vipassana*. Cuantas menos distracciones, mejor.
5. Mientras se permanece en Nalanda pedimos abstenerse de matar, robar, mentir, tomar intoxicantes (incluyendo cigarrillos), y participar en actividad sexual alguna.

5. Lista de precios

- Habitación individual 500€
- Habitación doble 460€

- Tienda de campaña dormitorio 420€
- Tienda de campaña individual 400€
- Solo comida 225€
- Sangha 150€

6. Política de cancelación de la inscripción:

- Si cancela antes del 2 de agosto, le reembolsaremos el 100% de su pago.
- No hay reembolso después de esa fecha.

Esto no se aplica si la cancelación se debe a una enfermedad o lesión, que tendrá que justificarse con un certificado médico. Tampoco si se debe al fallecimiento de un ser querido.

Esta política se justifica porque si alguien se registra y luego cancela puede impedir que alguien más asista al retiro, así como causar los costos innecesarios del monasterio.

7. Matrícula

La inscripción se abrirá el 1 de mayo de 2023.

<https://nalanda-monastery.eu/vipassana-retreat/>