

Retiro de meditación con Martine Batchelor

Del 3 al 5 de junio 2016

Casa d'Espiritualitat Marcos Castañer (Hostalets de Balenyà)

Organiza: Grup de budisme secular de Barcelona

Durante este fin de semana, tendremos la oportunidad de descubrir o profundizar en la práctica de la meditación. El retiro es apto tanto para principiantes como para personas con experiencia y proporciona unas condiciones óptimas para el cultivo de la atención o conciencia plena de forma continuada, en un entorno tranquilo, con el apoyo del grupo y la guía de Martine Batchelor.

Se alternarán meditaciones sentadas y caminando, charlas y sesiones de preguntas. Se introducirán los dos elementos esenciales de la meditación: la concentración y la investigación de la experiencia; así como su aplicación en la vida cotidiana, los posibles obstáculos y los elementos que lo apoyan. Martine también pondrá énfasis en la atención a las sensaciones, debido al gran impacto que tienen en nuestro comportamiento. Hablará del proceso de aferramiento y de sus efectos amplificadores o exageradores. Las prácticas de atención a la respiración o al cuerpo, meditando sentados o caminando, nos pueden ayudar a soltar nuestro aferramiento, permitiendo una interacción más creativa con los distintos aspectos de nuestra vida.

Nacida en Francia en 1953, Martine Batchelor vivió 10 años como monja zen en el monasterio de Songgwang Sa, en Corea del Sur, bajo la guía del maestro Kusan Sunim, a quien sirvió de intérprete. Actualmente viaja por todo el mundo ofreciendo cursos y retiros de meditación, a menudo junto a su marido Stephen, desde un enfoque secular y pragmático basado en los textos antiguos del canon pali y su experiencia en el zen coreano. Ha publicado varios libros: *"The Spirit of the Buddha"*, *"Women in Korean Zen"*, *"Buddhism and Ecology"* y *"Let Go: A Buddhist Guide to Breaking Free of Habits"*.



En castellano está disponible su libro **"Meditar para vivir"** (*"Meditation for Life"*).

Martine hablará en inglés y habrá traducción consecutiva.

Todo el mundo es bienvenido sea cual sea su género, etnia, orientación sexual o confesión religiosa.

Silencio y otros aspectos de conducta

Para contribuir a unas condiciones propicias, el retiro se realizará en silencio. Se dará toda la información necesaria sobre el funcionamiento del retiro en la sesión de presentación y habrá un horario a seguir, de forma que todo el mundo pueda estar plenamente con la meditación. Debido a la interacción social limitada, el retiro puede no ser apto para personas con historial psiquiátrico. Para dudas a este respecto os podéis poner en contacto con nosotros.

Se ruega que los asistentes se abstengan de comunicación verbal y escrita entre ellos y con el mundo exterior des de la primera sesión hasta la última, incluyendo las comidas, y se reserve la palabra para los momentos de preguntas o debate con Martine o, en caso de necesidad, para comentar cuestiones prácticas con los responsables. Lo más recomendado es mantener el móvil apagado durante el retiro y facilitar nuestro teléfono de contacto (*más abajo*): si tuvieran que comunicarnos algo importante pueden llamarnos y os avisaremos para que os pongáis en contacto con quien sea necesario.

Es importante ser puntual a las diferentes sesiones; se avisará mediante alguna campana o gong para no tener que estar pendientes el reloj.

Hay que vestir de forma moderada y evitar maquillaje y perfumes fuertes. Inspirados por los preceptos de la tradición budista, se ruega respeto a todas las formas de vida, abstenerse de tomar lo que no se ofrece libremente, de consumir alcohol y drogas, y de todo contacto sexual durante el retiro.

Estas medidas son sugerencias para sacar el mayor provecho de este breve fin de semana, ayudándonos a desconectar y creando condiciones que nos conducirán más fácilmente hacia la meditación. Seguir los aspectos puramente individuales dependerá de cada uno, ¡pero lo recomendamos con entusiasmo!

Alojamiento, comida y qué traer

La mayoría de habitaciones son individuales con baño compartido.

La comida será vegetariana (es posible que haya huevos y lácteos). Desafortunadamente, no podemos responder a dietas especiales. En casos *diagnosticados* de alergias, detalladlo en vuestra inscripción.

En la casa hay cojines de meditación (banquillos no) y sillas. Se aconseja traer ropa cómoda y calzado de interior fácil de poner y quitar. A parte de esto, es necesario traer toalla de baño y utensilios de higiene personal.

Coste y generosidad

El coste del retiro es de 100€ por persona. Esto cubre únicamente el alojamiento y las dietas y no incluye la tarea de Martine. El retiro se ofrece siguiendo la tradición budista de la generosidad (*dana*) que ha mantenido vivas las enseñanzas hasta nuestros días: los maestros ofrecen su tiempo libremente, sin ninguna compensación económica pactada por avanzado, y al final del retiro los participantes pueden hacer una contribución voluntaria para permitirles continuar dedicando su tiempo al estudio y enseñanza del budismo y la meditación.

De manera similar, los gastos de desplazamiento de Martine ya han sido cubiertos por la generosidad de los miembros del 'Grup de budisme secular de Barcelona' y también habrá posibilidad de ofrecer donativos para el grupo para la organización de futuros eventos.

Este sistema permite ofrecer un precio lo más bajo posible, sin excluir a nadie por motivos económicos. (Si a pesar de esto alguna persona no pudiera permitirse el coste del retiro, que se ponga en contacto con nosotros y buscaremos opciones.) De esta forma, el retiro se hace posible gracias a un espíritu de generosidad y apoyo mutuos.

Inscripción y pago

- Rellenar la hoja de inscripción (adjunta)
- Enviarla a budismosecular@gmail.com en formato word mismo (.docx) o .pages
- Pagar la totalidad del coste por transferencia a **ES73 3025 0004 3414 3326 4427** indicando en el concepto vuestro nombre y apellido y "retir 2016".

Las plazas son limitadas. Por favor proceded a realizar el pago en cuanto mandéis la hoja de inscripción. En caso de cancelación anterior al 3 de mayo, os podéis poner en contacto con nosotros para la devolución del importe. A partir del día 3 de mayo (incluido) sólo se devolverá el 85% del importe.

Calendario

Llegada (inscripciones y acomodación): viernes 3 de junio de 16:30h a 17:30h

Finalización: domingo 5 de junio después de comer.

Es muy importante llegar a la hora convenida, permanecer durante la totalidad del retiro, de inicio a final, y asistir a todas las sesiones excepto en casos de necesidad o emergencia.

Ubicación

Casa d'Espiritualitat Marcos Castañer:

carretera de Ribes, s/n, Hostalets de Balenyà, Barcelona. ([ver mapa](#))

Quien venga en coche lo podrá dejar en el recinto mismo de la casa. También se puede llegar en tren y, desde la estación, caminando (800 metros).

Contacto

budismosecular@gmail.com

Teléfono para emergencias: 656947677

<http://budismosecular.org/eventos/>