

# Retir de meditació amb Martine Batchelor

Del 3 al 5 de juny 2016

Casa d'Espiritualitat Marcos Castañer (Hostalets de Balenyà)

Organitza: Grup de budisme secular de Barcelona

Durant aquest cap de setmana, tindrem l'oportunitat de descobrir o d'aprofundir en la pràctica de la meditació. El retir és apte tant per a principiants com per a persones amb experiència i proporciona unes condicions òptimes per al cultiu de l'atenció o consciència plena de forma continuada, en un entorn tranquil, amb el suport del grup i la guia de Martine Batchelor.

S'alternarà meditació asseguts i caminant, xerrades i sessions de preguntes. S'introduiran els dos elements essencials de la meditació: la concentració i la investigació de l'experiència; així com la seva aplicació en la vida quotidiana, els possibles obstacles i els elements que ho recolzen. La Martine també posarà èmfasi en l'atenció a les sensacions, degut al gran impacte que tenen en el nostre comportament. Parlarà del procés d'aferrament i els seus efectes amplificadors o exageradors. Les pràctiques d'atenció a la respiració o al cos, meditant asseguts o caminant, ens poden ajudar a deixar anar el nostre aferrament, permetent una interacció més creativa amb els diferents aspectes de la nostra vida.

Nascuda a França el 1953, Martine Batchelor va viure 10 anys com a monja zen al monestir de Songgwang Sa, a Corea del Sud, sota la guia del mestre Kusan Sunim, a qui va servir d'intendent. Actualment viatja per tot el món oferint cursos i retirs de meditació, sovint amb el seu marit Stephen, des d'un enfoc secular i pragmàtic basat en els textos antics del canon pali i la seva experiència en el zen coreà. Ha publicat diversos llibres: *"The Spirit of the Buddha"*, *"Women in Korean Zen"*, *"Buddhism and Ecology"* i *"Let Go: A Buddhist Guide to Breaking Free of Habits"*.



En castellà està disponible el seu llibre **"Meditar para vivir"** (*"Meditation for Life"*).

La Martine parlarà en anglès i hi haurà traducció consecutiva.

Tothom és benvingut sigui quin sigui el seu gènere, ètnia, orientació sexual o confessió religiosa.

## Silenci i altres aspectes de conducta

Per contribuir a unes condicions propícies, el retir es realitzarà en silenci. Es donarà tota la informació necessària sobre el funcionament del retir a la sessió de presentació i hi haurà un horari a seguir, de manera que tothom pugui estar plenament amb la meditació. Degut a la interacció social limitada, el retir pot no ser apte per a persones amb historial psiquiàtric. Per dubtes en aquest respecte us podeu posar en contacte amb nosaltres.

Es prega que els assistents s'abstinguin de comunicació verbal i escrita entre ells i amb el món exterior des de la primera sessió fins a l'última, incloent als àpats, i es reservi la paraula per als moments de preguntes o debat amb la Martine o, en cas de necessitat, per comentar qüestions pràctiques amb els responsables. El més recomanat és mantenir el mòbil tancat durant el retir i facilitar el nostre telèfon de contacte (*més avall*): si us haguéssin de comunicar alguna cosa important ens poden trucar i us avisarem perquè us poseu en contacte amb qui calgui.

És important ser puntual a les diferents sessions; s'avisarà mitjançant alguna campana o gong per no haver d'estar pendents del rellotge.

Cal vestir de forma moderada i evitar maquillatge i perfums forts. Inspirats pels preceptes de la tradició budista, es prega respecte a totes les formes de vida, abstenir-se de prendre allò que no s'ofereix lliurement, de consumir alcohol i drogues, i de tot contacte sexual durant el retir.

Aquestes mesures són suggeriments per treure el major profit d'aquest breu cap de setmana, ajudant-nos a desconnectar i creant condicions que ens conduiran més fàcilment cap a la meditació. Seguir els aspectes purament individuals dependrà de cadascú, però ho recomanem amb entusiasme!

## Allotjament, àpats i què portar

La majoria d'habitacions són individuals amb bany compartit.

El menjar serà vegetarià (és possible que hi hagi ous i làctics). Desafortunadament, no podem respondre a dietes especials. En casos *diagnosticats* d'al·lèrgies, detalleu-ho a la vostra inscripció.

A la casa hi ha coixins de meditació (banquetes no) i cadires. S'aconsella portar roba còmoda i calçat d'interior fàcil de posar i treure. A banda d'això, és necessari portar tovallola de bany i utensilis d'higiene personal.

## Cost i generositat

El cost del retir és de 100€ per persona. Això cobreix únicament l'allotjament i les dietes i no inclou la tasca de la Martine. El retir s'ofereix seguint la tradició budista de la generositat (*dana*) que ha mantingut vives les ensenyances fins els nostres dies: els mestres ofereixen el seu temps lliurement, sense cap compensació econòmica pactada per avançat, i al final del retir els participants poden fer una contribució voluntària per permetre'ls continuar dedicant el seu temps a l'estudi i ensenyança del budisme i la meditació.

De manera similar, les despeses de desplaçament de la Martine ja han estat cobertes per la generositat dels membres del Grup de budisme secular de Barcelona i també hi haurà possibilitat d'oferir donatius pel grup per a l'organització de futurs events.

Aquest sistema permet oferir un preu el més baix possible, sense excloure ningú per motius econòmics. (Si malgrat això alguna persona no pugués permetre's el cost del retir, que es posi en contacte amb nosaltres i buscarem opcions.) D'aquesta manera, el retir es fa possible gràcies a un esperit de generositat i suport mutus.

## Inscripció i pagament

- Omplir el full d'inscripció (adjunt)
- Enviar-lo a [budismosecular@gmail.com](mailto:budismosecular@gmail.com) en format word mateix (.docx) o .pages
- Pagar la totalitat del cost per transferència a **ES73 3025 0004 3414 3326 4427** indicant en el concepte el vostre nom i cognom i "retir 2016".

Les places són limitades. Siusplau procediu a fer el pagament un cop enviat el full d'inscripció. En cas de cancel·lació anterior al 3 de maig, poseu-vos en contacte amb nosaltres per a la devolució de l'import. A partir del dia 3 de maig (inclòs), només es retornarà el 85% de l'import.

## Calendari

Arribada (inscripcions i acomodament): divendres 3 de juny de 16:30h a 17:30h

Finalització: diumenge 5 de juny després de dinar.

És molt important arribar a l'hora convinguda, romandre durant la totalitat del retir, d'inici a final, i assistir a totes les sessions excepte casos de necessitat o emergència.

## Ubicació

Casa d'Espiritualitat Marcos Castañer:  
carretera de Ribes, s/n, Hostalets de Balenyà, Barcelona. ( [veure mapa](#) )

Qui vingui en cotxe el pot deixar al recinte mateix de la casa. També es pot arribar en tren i, des de l'estació, caminant (800 metres).

## Contacte

[budismosecular@gmail.com](mailto:budismosecular@gmail.com)

Telèfon per emergències: 656947677

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