

# Retiro de meditación con John Peacock

## “Las mejores maneras de vivir en este mundo (Los cuatro *Brahma Vihāras*)”

Del 2 al 4 de junio de 2017

Casa d'Espiritualitat Marcos Castañer (Hostalets de Balenyà)

Organiza: Grup de budisme secular de Barcelona

¿Cómo sería conocer este mundo a través de la cualidades de la **amabilidad**, la **compasión**, la **alegría empática** y la **ecuanimidad**? ¿Cuán transformadora sería esta experiencia? ¿Sería el *mismo* mundo con el que estábamos en contacto antes?

Demasiado a menudo, en el budismo tradicional se ven la cualidades de los *Brahma Vihāras* (los “cuatro inconmensurables”) como secundarias respecto al desarrollo de la ‘sabiduría’ o la ‘comprensión’, y se les otorga un rol más bien pequeño en el camino hacia el despertar. Durante este fin de semana exploraremos la centralidad de los *Brahma Vihāras* en la visión del Buda de qué es “despertar” y crecer en el mundo. Al fin y al cabo, no es accidental que en el *Mettā Sutta*, el Buda describiera la amabilidad ilimitada (*mettā*) como “**la mejor manera de vivir en este mundo**” y como un tipo de “**mindfulness**”.

Este retiro es apto tanto para principiantes como para gente experimentada y proporciona unas condiciones óptimas para la práctica continuada, en un entorno tranquilo, con el apoyo del grupo y la guía de John Peacock. Se alternarán meditaciones, charlas y sesiones de preguntas.

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

Antes del retiro, el jueves 1, John dará una conferencia sobre el tema del mindfulness según el Buda en la Fundació Casa del Tibet de Barcelona a las 19:30h.

**John Peacock** es un académico y practicante budista desde hace más de cuarenta años. Se formó inicialmente en la tradición tibetana Gelugpa, en los monasterios de Gyume y Ganden en la India, y más tarde pasó una temporada en Sri Lanka estudiando budismo Theravada. Dio clases de budismo en la Universidad de Bristol durante diez años y actualmente es director asociado del Oxford Mindfulness Centre y codirector del máster en MBCT (*Mindfulness-based Cognitive Therapy*) en la Universidad de Oxford. Enseña meditación desde hace treinta años y ha sido maestro guía del centro de retiros Gaia House. Junto con Akiñcano Weber, Stephen Batchelor y Christina Feldman ha fundado recientemente Bodhi College, que ofrece un aprendizaje meditativo y crítico del dharma de los orígenes para esta era secular.



John hablará en inglés y habrá traducción consecutiva, preferiblemente al catalán.

## 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 John o, en caso de necesidad, para comentar cuestiones prácticas con los responsables. Lo más recomendado es mantener el móvil apagado durante todo el retiro y facilitar nuestro teléfono de contacto (*más abajo*): si tuvieran que comunicaros 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**

Las habitaciones son individuales con baño.

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, dado que en la sala de meditación hay que ir sin zapatos (pero sí con calcetines). A parte de esto, es necesario traer toalla de baño y utensilios de higiene personal.

## **Coste y generosidad**

El coste del retiro es de 110€ por persona. Esto cubre únicamente el alojamiento y las dietas y no incluye la tarea de John. 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 dharma y la meditación.

De manera similar, los gastos de desplazamiento de John 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 y retiros.

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 (documento separado)
- Enviarla a [budismosecular@gmail.com](mailto:budismosecular@gmail.com) en formato word
- Pagar la totalidad del coste por transferencia a **ES73 3025 0004 3414 3326 4427** indicando en el concepto vuestro nombre y apellido y "Retir John".

Las plazas son limitadas. Por favor proceded a realizar el pago en cuanto mandéis la hoja de inscripción. En caso de cancelación anterior al 2 de mayo, os podéis poner en contacto con nosotros para la devolución del importe. A partir del día 2 de mayo (incluído) la organización se quedará 15€.

## Calendario

Llegada (inscripciones y acomodación): viernes 2 de junio de 16:00h a 17:30h

Finalización: domingo 4 de junio después de comer.

Se ruega no llegar más tarde ni más temprano de la hora convenida. Es importante 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.  
(Entrada por calle Marc Castanyer)

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) o en autobús (Sagalés). Toda esta información se encuentra en el siguiente [mapa](#). Indicaciones en coche en un dibujo al final de este documento.

## Contacto

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

Teléfono para emergencias: 656947677

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

