

Retir de meditació amb John Peacock
“Les quatre maneres d’establir el mindfulness”



De l'11 al 14 d'octubre de 2018
Casa d'Espiritualitat Santa Elena (Solius, Girona)
Organitza: Grup de budisme secular Barcelona

El Buda va ensenyar quatre maneres principals en què podem establir la plena consciència o mindfulness en el nostre dia a dia: el cos, les sensacions, la ment i els fenòmens mentals. Aquestes són quatre maneres d'accedir a la plena consciència en el moment present (satipaṭṭhāna), i ens són accessibles a cada instant, si hi parem atenció. El mindfulness, en aquest sentit, no ens condueix a un altre estat o regne mental, sinó que ens posa directament en contacte amb l'experiència viscuda, tant en la seva dificultat com en la seva bellesa.

Un element fonamental d'això és la reducció de reactivitat que podem observar quan realitzem aquestes pràctiques, en aprendre a contemplar els fenòmens passatgers de cos i ment enlloc de 'reaccionar-hi' repetidament. Durant tres dies explorarem i practicarem cadascuna d'aquestes quatre maneres d'establir la plena consciència, aprenent a alliberar-nos de la compulsió i la reactivitat.

Aquest retir és apte tant per a principiants com per a gent experimentada i proporciona unes condicions òptimes per a la pràctica continuada, en un entorn tranquil, amb el suport del grup i la guia de John Peacock. S'alternaràn meditacions, xerrades i sessions de preguntes. Tothom és benvingut sigui quin sigui el seu gènere, ètnia, orientació sexual o confessió religiosa.

John Peacock és un acadèmic i un practicant budista des de fa més de quaranta anys. Es va formar inicialment a la tradició tibetana Gelugpa, als monestirs de Gyume i Ganden a l'Índia, i més tard va passar una temporada a Sri Lanka estudiant budisme Theravada. Va donar classes de budisme a la Universitat de Bristol durant deu anys i actualment és director associat de l'Oxford Mindfulness Centre i codirector del màster en MBCT (*Mindfulness-based Cognitive Therapy*) a l'Universitat d'Oxford. Ensenya meditació des de fa trenta anys i ha estat mestre guia al centre de retirs Gaia House.



Juntament amb Akiñcano Weber, Stephen Batchelor i Christina Feldman és fundador del Bodhi College, que ofereix un aprenentatge meditatiu i crític del dharma dels orígens per aquesta era secular.

El John parlarà en anglès i hi haurà traducció consecutiva al català.

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 demanem que us poseu 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 el John 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 (*veure secció al final*): si us haguessin 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 un gong per no haver d'estar pendents del rellotge.

Inspirats pels preceptes de la tradició budista, es prega respectar totes les formes de vida, cultivar la senzillesa i el contentament, abstenir-se de prendre allò que no s'ofereix lliurement, de consumir alcohol i drogues, i d'activitat sexual durant el retir.

Aquestes mesures són suggeriments per treure el major profit d'aquest breu retir, 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! A més, contribueixen a crear un ambient de grup més propici per a la contemplació.

Allotjament, àpats i què portar

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

S'aconsella portar roba còmoda, abric, i calçat d'interior fàcil de posar i treure, ja que a la sala de meditació s'ha d'anar sense sabates (però sí amb mitjons). A banda d'això, és necessari portar utensilis d'higiene personal.

Important: Cal portar equipament per a la meditació (coixí, banqueta, etc.) si en feu servir. A la casa hi ha cadires. En cas que no disposeu del vostre coixí de meditació, detalleu-ho a l'inscripció i buscarem una solució.

Cost i generositat

El cost del retir és de 195€ per persona. Això cobreix únicament l'allotjament i les dietes i no inclou la tasca del John. El retir s'ofereix seguint la tradició budista de la generositat (*dāna*) 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 per permetre'ls continuar dedicant el seu temps a l'estudi i ensenyança del dharma i la meditació.

De manera similar, la traducció s'ofereix de manera generosa i les despeses de desplaçament del John ja han estat cobertes per la generositat dels membres del Grup de budisme secular de Barcelona. Al final del retir, també hi haurà possibilitat d'oferir donatius per al grup i per al traductor.

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

1. Omplir el full d'inscripció (document separat)
2. Enviar-lo a budismosecular@gmail.com
3. Pagar la totalitat del cost per transferència a **ES73 3025 0004 3414 3326 4427** indicant en el concepte el nom i cognom del participant i "Retir John"

Les places són limitades. Siusplau procediu a fer el pagament un cop enviat el full d'inscripció i, si podeu, envieu el justificant. És important especificar el vostre nom en el concepte. En cas de cancel·lació anterior al 10 de setembre, poseu-vos en contacte amb nosaltres per a la devolució de l'import. A partir del dia 10 de setembre (inclòs), la organització es quedarà 30€.

Calendari

Arribada (inscripcions i acomodament): dijous 11 d'octubre entre les 17h i les 18:30h.

Finalització: diumenge 14 d'octubre després de dinar.

Es prega no arribar ni més d'hora ni més tard de l'hora convinguda. És important 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 Santa Elena:

Carretera de Santa Cristina d'Aro, 17246, Solius, Girona – Tel. 972 837 021

Com arribar: <http://www.casa-santa-elena.org/es/situacion.jsp>

Semanes abans de l'inici del retir obrirem un fòrum per compartir trajectes en cotxe, o bé taxis des de les estacions de Girona o Santa Cristina d'Aro. Intentarem facilitar tant com puguem la cooperació entre assistents i la reducció de l'empremta ecològica.

Contacte

budismosecular@gmail.com (Bernat / Yolanda)

Telèfon per emergències: 656947677

Siusplau no utilitzeu aquest número a part de per donar-lo a persones que puguin necessitar contactar-vos durant el retir. Per dubtes sobre el retir, envieu un email.

www.dharma.cat / www.budismosecular.org