

GUIA DEL RETIRO DE MEDITACIÓN DHRIM 10 DÍAS

1. Participación

El curso de meditación DHRIM está abierto para todas las personas provenientes de diferentes religiones, nacionalidades, condiciones sociales, etc.

La única condición que se requiere de las personas que quieran participar del curso, es que deben cumplir estrictamente los horarios de meditación, colaborar con el cumplimiento de esta guía y hacer todo el esfuerzo personal de manera sostenida durante todo el curso para aprender bien la técnica de meditación.

En este retiro de Valencia, ya que la Fundación no cuenta con un centro de meditación propio, se ha realizado un convenio con Casa Betania y se requiere que los participantes realicen un pago de €550 para cubrir los costos asociados al alojamiento y la alimentación que es provisto por Casa Betania (Fracarte S.L.). Al finalizar el retiro, los participantes podrán realizar una donación de acuerdo con sus posibilidades a la Fundación por las enseñanzas recibidas.

En el caso de los retiros de DHRIM que se realizan en Bolivia y Argentina, no es necesario realizar un depósito. Sólo con la donación al final del evento es suficiente para financiar el siguiente retiro.

Las personas que no tengan las posibilidades económicas para poder cubrir el costo de alojamiento y alimentación del retiro de Valencia, tienen 3 opciones: (1) Luego de registrarse para el retiro, pueden solicitar una ayuda financiera a la Fundación. (2) Pueden registrarse como voluntarios. (3) Pueden optar por realizar el curso en uno de los centros de meditación de Goenka (www.dhamma.org).

2. Contenido

Este retiro está organizado de tal forma que lleva a los participantes poco a poco de un nivel inicial a un nivel relativamente avanzado de meditación utilizando el modelo de enseñanza constructivista, el cual se enfoca en ir desarrollando las habilidades de cada participante independientemente de su estado inicial hasta adquirir las competencias de un meditador avanzado.

Se trata de un proceso de aprendizaje experiencial intensivo muy efectivo en el que los participantes del retiro adquieren e integran con la práctica nuevos conocimientos científicos aplicados a la meditación, logrando así ahorrar años de práctica convencional de meditación.

Este retiro de meditación es producto de 8 años de investigación en los cuales se realizaron más de 40 cursos de 10 días y varios cursos de 30 y 45 días de meditación vipassana. Se han realizado muchas pruebas experimentando diferentes técnicas en diferentes situaciones con diferentes personas en diferentes países para lograr un retiro de 10 días mucho más eficiente en términos de resultados, asumiendo que los participantes seguirán todas las instrucciones al pie de la letra, con esfuerzo y continuidad en la práctica.

Como resultado de este retiro de meditación, los beneficiarios han reportado:

- Mucha paz interior y estado de felicidad sin razón aparente.
- Un sentimiento de amor intenso hacia ellos mismos y sus padres
- Una mente libre de pensamientos o casi sin pensar, muy tranquila.
- Un cuerpo más liviano, con mayor energía y fuerza.
- Sanación de varias enfermedades total o parcialmente.
- Una conexión más profunda con la naturaleza.
- Un mayor grado de paciencia ante las situaciones.
- Ya no se reacciona impulsivamente como antes.
- Se genera una conexión interior más fuerte con lo cual se da un estado de mayor Fe hacia la vida en general.
- Se produce mayor optimismo hacia cualquier tipo de situación que se presente.
- Se genera mayor voluntad y predisposición para realizar las cosas.

Es interesante mencionar que en la biblia se definen los frutos del espíritu (Gálatas 5:22-23) como amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza. Lo cual es obvio cuando se realiza el curso ya que, al purificarse de las impurezas mentales, se genera una conexión más profunda con nuestro Ser y se experimentan precisamente estos “frutos”.

Este curso se inicia con la focalización en el área de las fosas nasales observando la respiración para inducir un estado de introspección. Se realiza esta práctica con los ojos cerrados en posición sentado con piernas cruzadas. Se genera un proceso inicial de purificación de la mente así como un entrenamiento intensivo de la mente en la concentración y paralelamente se van enseñando a los participantes a tomar en cuenta otros factores importantes de la meditación.

Posteriormente, al tercer día se inicia enseñando Vipassana, la técnica del escaneo mental del cuerpo en su superficie, observando sensaciones corporales. Además, se les enseña a meditar caminando. En este día y los subsiguientes, se les enseña las diferentes facetas de una meditación correcta y aprenden a construir una sesión de meditación avanzando en la introspección y revelación de la naturaleza de impermanencia de los objetos.

Cada día se van asignando prácticas adicionales para ir mejorando la destreza de la meditación. Los participantes van tomando mayor conciencia y habilidad en el manejo de los factores que influyen en la meditación.

Al octavo día también se realiza el escaneo ingresando dentro del cuerpo con sesiones de meditación guiada. Generalmente, casi todos pueden lograr este nivel de meditación ya que han seguido estrictamente las prácticas durante los días anteriores.

Al noveno día se realiza la práctica llamada Metta, una meditación guiada para activar el amor incondicional y seguir el proceso de purificación a través del perdón y el amor. Se realiza la práctica de revelación del corazón espiritual en el cual se inicia un proceso aún más profundo de purificación dentro del contexto del retiro de 10 días.

Se finaliza con la enseñanza de varias técnicas de meditación que los beneficiarios podrán utilizar en el diario vivir y que les serán de mucho beneficio para sus vidas en el trabajo, con la familia, pareja y amistades.

3. Requisitos de Participación

Para poder participar de este curso, se debe enviar un formulario de solicitud el cual será evaluado por un voluntario encargado de realizar el registro de los participantes y le enviará un mensaje aprobando o rechazando su participación.

Recomendamos que realicen su registro con tiempo para evitar la noticia de que se encuentra lleno el cupo de participantes y quedar en la lista de espera o tener que buscar otra fecha para participar.

Para participar es requerido lo siguiente:

- a) Contar con la disponibilidad absoluta del tiempo requerido que dura el curso de meditación, que si bien inicia el día uno y finaliza el día diez, se requiere estar presente un día antes (Generalmente un viernes).
- b) Contar con el pago de los 450 euros a Casa Betania. Significa haber realizado el depósito de confirmación de 200 euros directamente a Casa Betania o a la Fundación DHRIM y realizar el pago final de los 250 euros al llegar al lugar del retiro.
- c) Los participantes deben estar en condiciones físicas para poder moverse desde los dormitorios a la sala de meditación y comedores. En el caso de requerir silla de ruedas, se tendrá que evaluar si las condiciones del lugar permiten la posibilidad. Por favor contactarse con nosotros para saber.
- d) Los participantes deberán traer consigo un almohadón o cojín para sentarse en la sala de meditación y una manta para abrigarse mientras meditan en la sala. No se permitirá que se utilicen las frazadas o cubrecamas del lugar para meditar en el salón de meditación.

- e) Deberán traerse cepillo de dientes, dentífrico, jabón y shampoo. Se les proveerá de papel higiénico y toallas.
- f) No se permitirá el uso de celulares o cualquier otro tipo de electrónico. Se les pedirá que lo entreguen junto con cualquier material de lectura y se les devolverá al finalizar el curso.
- g) Deberán traer también ropa para cambiarse durante los diez días ya que no habrá servicio de lavandería durante este tiempo. Si bien, existe la posibilidad de que laven su ropa en el baño, las condiciones climáticas quizás no permitan que seque la ropa apropiadamente. Por lo tanto, recomendamos que vengan con suficiente ropa cómoda para los 10 días que dura el retiro.
- h) En el caso de los extranjeros, deberán contar con su permiso de ingreso a España.
- i) Las personas que estén tomando medicinas, tendrán que traer su prescripción médica y seguirán tomando sus medicinas durante el curso. Es importante que manden el detalle de las medicinas que toman con la solicitud de inscripción para preparar a los voluntarios que estarán dando apoyo durante el curso.
- j) En el caso de que tengan diabetes o sigan un tratamiento, los voluntarios prepararán un programa de atención personalizado para que puedan aprovechar el curso de manera eficiente.
- k) Desde el punto de vista psicológico, es requerido que el participante venga con una actitud positiva y determinado a quedarse los diez días que dura el curso.
- l) La edad mínima para participar del curso es de 18 años. En el caso de menores, podrán si tienen más de 14 años y están acompañados de un adulto apoderado del mismo sexo realizando el curso. (¡Favor, padres, no obligar a participar a sus hijos!. Mejor preguntarles varias veces realmente quieren participar.)
- m) Cada participante, al registrarse, tendrán que firmar un acuerdo de participación en el cual se compromete a cumplir con esta guía de reglas.

4. Preceptos básicos durante el retiro

Durante la duración del curso de meditación, los participantes deberán cumplir con lo siguiente:

- a) No matar insecto o animales.
- b) No robar o tomar cosas ajenas sin permiso.
- c) No tener relaciones sexuales.
- d) No mentir o dar falsos testimonios.
- e) No consumir drogas o estimulantes
- f) No vestir joyas o pendientes o aretes o prendas llamativas o ruidosas.
- g) No usar celulares, radios, computadores, tablets, ipods u otros electrónicos.
- h) No consumir golosinas o gomas de mascar de ningún tipo.
- i) No leer periódicos, revistas, folletos o libros de ningún tipo.

5. La técnica de meditación y el instructor

Los participantes del curso de meditación estarán aprendiendo una técnica de meditación y para ello deberán seguir las instrucciones correspondientes y realizar las prácticas asignadas por el instructor en los horarios establecidos.

Es importante que el participante esté dispuesto a seguir las instrucciones del instructor para aprender la técnica. También es importante que el participante ponga todo su esfuerzo constantemente durante todo el curso para seguir con la práctica.

El instructor simplemente le orientará en cómo debe realizar la práctica de meditación pero no podrá hacer el trabajo por los participantes. El instructor no cuenta con poderes mágicos ni cosas raras, es simplemente una persona ordinaria que cuenta con mucha experiencia esta técnica de meditación y que tiene mucha disposición para apoyarle en su proceso de aprendizaje.

El instructor estará disponible para preguntas todos los días al medio día y al finalizar la última sesión de meditación en la noche antes de retirarse a dormir. Estará encargado de monitorear el avance de los participantes. Sólo se enfocará en la técnica y formas de explicarla para que los participantes las pongan en práctica y aprendan.

6. Los servidores voluntarios

Durante el curso de meditación habrá voluntarios asignados para ayudar a los participantes en lo que necesiten durante el curso. Habrá una o dos voluntarias asignadas para asistir a las mujeres y uno a dos voluntarios para asistir a los hombres. También habrá varios voluntarios encargados de preparar los alimentos vegetarianos durante el retiro.

Los voluntarios están para ayudarle a que su estadía sea armoniosa y facilite su proceso de aprendizaje de acuerdo con las reglas establecidas para todos. Los voluntarios estarán disponibles también para guiarle con respecto a la logística del curso así como aspectos administrativos.

7. Otras técnicas de meditación, ritos y rituales.

Durante este curso de meditación, se prohíben las prácticas de otras técnicas de meditación, el uso de amuletos, la práctica de ritos o rituales ya que en estos 10 días se busca que el participante se enfoque enteramente a aprender la técnica de meditación.

En el caso de que esté realizando otras prácticas de meditación o rituales de manera paralela, se perderá la pureza de la técnica y no se podrá apreciar objetivamente y de manera experiencial el beneficio y alcance de la meditación que se está aprendiendo.

Es por esto, que sin importar de qué tipo de técnica se esté hablando, se les pide a los participantes que se abstengan de practicarlas durante este curso de meditación. De esta manera, los participantes podrán percibir sutilmente, los beneficios y retos que pueda presentar la técnica de meditación que se está aprendiendo.

8. Entrevistas con el Instructor

Durante el curso de meditación, habrá momentos de evaluación del avance en la práctica de los participantes y éstos tendrán la oportunidad de entrevistarse con el instructor de manera individual para realizar preguntas y aclarar dudas respecto a la técnica de meditación.

Las entrevistas se enfocarán en aclarar dudas específicas referentes a las prácticas de la técnica de meditación. No se permitirán preguntas filosóficas ni charlas sobre otras técnicas, tampoco charlas sociales, ni chismes. El tiempo será limitado y se debe aprovechar al máximo, haciendo preguntas claves que le ayudarán a perfeccionar la técnica de meditación en la práctica.

La única forma de que puedan surgir dudas sobre la técnica de meditación que se enseña en este curso es a través de la práctica continua, donde el participante, con su propia experiencia, va experimentando y tratando de comprender la técnica de meditación.

Al cabo de 10 días se habrá dado cuenta que estos diez días no son mucho tiempo para aprender bien la técnica de meditación, por lo que se recomienda que el participante, desde un inicio, trate de aprovechar al máximo el tiempo y cumpla con el horario y reglamento establecido para lograr mejores resultados.

9. El Silencio durante el Curso

Durante todo el curso de meditación, los participantes se mantendrán en silencio enfocados en los ejercicios de concentración propios de la meditación, el cual requiere silencio y que cada participante se enfoque en su mente y su cuerpo y evite cualquier tipo de contacto con los otros participantes.

Se ha demostrado que los beneficios del curso, en gran medida se logran al mantener esta regla muy estrictamente.

Solamente podrán hablar con el instructor cuando así lo requieran. Esta charla deberá ser solamente lo necesario para aclarar cualquier duda o solicitar un servicio específico.

En el caso de que exista un participante que no esté en silencio, deberá ser reportado a los servidores voluntarios para que tomen las medidas necesarias. En estos casos, se le pide amablemente al participante que se abstenga de hablar o hacer ruido. En el

caso de que persista en este comportamiento, inmediatamente se le solicitará que se retire del curso para evitar que siga afectando el proceso de aprendizaje de los demás participantes.

Durante el desayuno y almuerzo también se mantendrá el silencio. En caso de tener haber un requerimiento, los participantes podrán anotar lo que necesiten en un registro para que los servidores voluntarios se lo consigan.

10. Contacto Físico

Se prohíbe el contacto físico con cualquier persona, sea participante, servidor voluntario y/o instructor. Nadie podrá tener contacto físico con nadie durante la duración del curso de meditación.

11. Segregación de Hombres y Mujeres Participantes

Habrán áreas asignadas para los hombres y áreas asignadas para las mujeres de manera separada, tanto en el salón de meditación como el comedor y los dormitorios. Durante todo el curso se mantendrá la segregación de hombres y mujeres. Ningún participante podrá estar en un área del sexo opuesto durante los diez días de duración del curso.

12. Ejercicio físico durante el curso.

Está permitido realizar ejercicios de estiramiento de los músculos y las articulaciones de manera discreta sin convertirse en el centro de atracción de los demás participantes.

Estos ejercicios físicos deben ser limitados sólo para lograr que el cuerpo físico se relaje y pueda continuar con la práctica de meditación.

No se permitirá ejercicios de artes marciales, gimnasia olímpica, aeróbicos, trotar, correr, escalar o subir árboles o construcciones.

En caso de tener dudas, el participante deberá consultar con un servidor voluntario para saber si es permitido realizar los ejercicios que desee.

13. Drogas y Otros Intoxicantes

Está prohibido el consumo de drogas (marihuana, cocaína, LSD, anfetaminas, etc.) y o intoxicantes como el cigarrillo, café o té o bebidas alcohólicas durante el retiro.

En el caso que se encuentre al participante consumiendo cualquier droga o intoxicante, será expulsado del curso de meditación.

Las drogas y los intoxicantes alteran la percepción natural de la mente con respecto a las sensaciones percibidas a través de los 5 sentidos incluyendo a la mente, por lo que el participante que consuma esto no estará en condiciones óptimas para aprender la técnica de meditación que requiere un estado libre de drogas e intoxicantes.

14. Alimentación Durante el Curso

Durante la duración del curso de meditación se dará un desayuno, un almuerzo y por la tarde una fruta. La alimentación será semi vegetariana, pudiendo contener huevos, queso y leche. No habrá pescado, mariscos, pollo, carne roja u otro tipo de carne de origen animal.

Se proveerá una alimentación balanceada a base de granos (soya, frijoles, lentejas, etc.) y verduras de varios tipos. También habrá frutas, pan, queso y leche.

En el caso de las personas diabéticas, se les proveerá de mayor alimento de acuerdo con el requerimiento de su doctor.

En el caso de los vegetarianos que no comen huevo, leche y queso, podrán dejar de lado estos alimentos cuando se sirvan durante el desayuno y almuerzo.

No se permite el ayuno durante el curso de meditación. Todos los participantes deben consumir alimentos durante la duración del curso en la medida de sus posibilidades. Se ha demostrado que el mejor resultado en la meditación de 10 días se logra ingiriendo poca cantidad de alimentos en el desayuno y almuerzo y absteniéndose de comer en las tardes.

Es importante que todos los participantes se alimenten bien, sanamente, para poder concentrarse en la práctica de meditación. La rutina de meditación de este curso exige a los participantes un mínimo de 13 horas de meditación diaria, con lo cual se genera un stress físico y un cansancio que por lo tanto requiere una buena alimentación.

15. Uso de ropa y lavandería

Se sugiere a los participantes que antes de llegar, seleccionen ropa cómoda para toda la duración del curso. En lo posible, evitar ropa ajustada o apretada. Evitar el uso de ropa llamativa o con mensajes escritos que pueden desviar la atención de los demás participantes.

En la sala de meditación no se usan ningún tipo de zapatillas por lo que deberán contar con medias en caso de sentir frío. Se recomienda traer un buen número de calcetines para cambiarlos regularmente y evitar malos olores.

No habrá servicio de lavandería ni un lugar adecuado para lavar la ropa. Si bien, se puede hacer el lavado de ropa en las duchas, no recomendamos esto ya que la zona

es húmeda y muy probablemente pasen varios días en secar. Recomendamos que traigan suficiente ropa para cambiarse cuando lo requieran en el transcurso de los diez días de duración del curso.

16. Contacto con el exterior

No se permitirá ningún contacto con el exterior del lugar donde se realizará el curso de meditación. Está prohibido el uso de amistades o familiares para servicios de comida rápida, servicios de lavandería, mensajería u otra actividad.

En el caso de existir una emergencia, el contacto se realizará a través de los servidores voluntarios quienes evaluarán la situación con el instructor para ver la forma más adecuada y oportuna de solucionar la situación.

Habrà una delimitación de las áreas por donde pueden circular los participantes del curso de meditación, manteniendo la separación con el mundo exterior. Los participantes no deberán contactarse con nadie que esté fuera del centro de meditación ni podrán salir del centro.

17. Emergencias médicas

En el caso de que un participante presente una enfermedad o situación de riesgo, los servidores voluntarios encargados contactarán un doctor para que le asista. En este caso, se determinará si el participante puede continuar con el curso de meditación o si fuera prudente el desistir del curso para retomarlo posteriormente cuando de vuelta a dar.

Los participantes que tengan condiciones médicas pre existentes, tendrán que proveer el contacto del doctor que les atiende para que en caso de emergencia se puedan contactar y proveer una asistencia médica oportuna.

18. Música, lectura y otros entretenimientos.

No se permite el uso de electrónicos u otros medios para escuchar o producir música, leer, jugar juegos electrónicos, ver películas, novelas o noticieros durante el curso de meditación. También no se permite el ingreso de juguetes, juegos de naipes, crucigramas, etc. que buscan entretener la mente.

Todo tipo de entretenimiento es eliminado del curso de meditación para que los participantes puedan concentrarse en la técnica de meditación todo el tiempo.

19. Objetos de Valor

Los participantes deberán asistir al curso de meditación con ropa sencilla, dejando en sus casas objetos de valor como aretes, pulseras, anillos o brazaletes de valor que no son necesarios para este tipo de curso de meditación.

Al llegar al centro de meditación, los participantes se registrarán en el curso y tendrán la opción de poner en custodia de los administradores del curso cualquier objeto de valor que así lo consideren (cámara fotográfica, computadores personales, celulares, joyas, dinero, pasaporte, etc.) y poder evitar la preocupación de que se pierdan durante el curso de meditación.

20. Objetos peligrosos

No se permite el ingreso de armas u objetos peligros y/o tóxicos al centro de meditación. En el caso de que tengan cuchillos, navajas, estiletes, armas de fuego, garrafitas de gas, encendedores, fósforos, etc. deberán dejarlos bajo custodia de la administración el cual se los devolverá al finalizar el curso de meditación.

21. Horario del Curso de Meditación

4:00 a.m.	Llamada.
4:30 a 6:30 a.m.	Meditación en la sala
6:30 a 8:00 a.m.	Desayuno y descanso
8:00 a 9:00 a.m.	Meditación en grupo en la sala
9:00 a 11:00 a.m.	Meditación en la sala
11:00 a 12:00 a.m.	Almuerzo
12:00 a 1:00 p.m.	Descanso y entrevistas con el facilitador
1:00 a 2:30 p.m.	Meditación en la sala
2:30 a 3:30 p.m.	Meditación en grupo en la sala
3:30 a 5:00 p.m.	Meditación en la sala
5:00 a 6:00 p.m.	Merienda y descanso
6:00 a 7:00 p.m.	Meditación en grupo en la sala
7:00 a 8:15 p.m.	Charla del Instructor en la sala
8:15 a 9:00 p.m.	Meditación en grupo en la sala
9:00 a 9:30 p.m.	Preguntas en la Sala
9:30 p.m.	Acostarse. Se apagan las luces

Este horario debe ser cumplido por todos los participantes del curso de meditación. Luego de muchas décadas y miles de participantes, se ha demostrado que este horario es el más adecuado para lograr mejores resultados en el aprendizaje y práctica de la meditación para un curso de 10 días.

Incluso, aquellas personas que en su vida diaria acostumbran a acostarse y levantarse tarde, después de 3 o 4 días, logran agarrar el nuevo ritmo y al finalizar el retiro habrán cambiado su hábito de sueño.

22. Contenido de las Charlas de Meditación

Las charlas programadas para las 7pm todos los días se enfocarán en la técnica de meditación. No habrá información filosófica o religiosa. Toda la información que se provee en este curso busca que el participante pueda comprender bien la técnica de meditación y así aprenderla correctamente.

No se realizan preguntas durante las charlas diarias. En caso de existan dudas que pudieran surgir durante la charla sobre la técnica de meditación, los participantes tendrán la opción de escribir sus dudas en un papel y quedarse al finalizar el día en la sala de meditación para escuchar las respuestas del instructor.

Los participantes deberán permanecer en silencio y estar atentos a las explicaciones del instructor para que puedan analizar retrospectivamente e ir mejorando en la aplicación de la técnica de meditación. Se darán ejemplos y se explicará de varias maneras para que la mayoría de los participantes puedan comprender cómo deben meditar.

23. Idiomas

El Retiro está organizado para dictarse simultáneamente en Inglés y en Castellano (Idioma Español). En el caso de no entender bien las charlas por una falta del conocimiento de estos idiomas, al finalizar el curso podrá solicitar una versión del material escrito traducido en algunos idiomas (Italiano, Francés, Ruso).

24. Certificado de Participación

Se extiende un certificado de participación en inglés o castellano a todos los participantes que finalizan el retiro satisfactoriamente. Hay participantes que son terapeutas, otros son profesores de mindfulness y otros desean realizar alguna actividad relacionada por lo que este certificado les ayuda a generar una oportunidad interesante para contribuir al desarrollo de la meditación entre la gente de su comunidad. Por esta razón, la fundación busca apoyar a sus beneficiarios incentivando la difusión de su misión.

25. Otras Reglas Definidas al Inicio del Curso

Dependiendo de la situación del centro de meditación, condiciones climatológicas u otros, se podrían dar algunas pautas adicionales a seguir para el bienestar de todos y mantener un ambiente adecuado para el aprendizaje de la meditación.

Si bien, esta guía cubre lo esencial del curso de manera general, podría existir alguna situación específica para el lugar y fechas establecidos del curso que amerite consideraciones adicionales.

FIN-PRG-04-002-ES-R0

Cualquier duda o aclaración requerida, por favor comunicarlo a los voluntarios o la persona de contacto al registrarse para el retiro.

Esperamos que con este retiro puedan beneficiarse todos!