

**GUIA DEL**  
**RETIRO DE MEDITACIÓN VIPASSANA**  
**10 DÍAS**

## **1. Participación**

El curso de meditación Vipassana 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.*

Si bien este curso es basado en donación libre al finalizar el retiro, se requiere que las personas que participen estén comprometidas con el proceso de aprendizaje de esta técnica. Lo demuestran con su actitud positiva y proactiva para con el cumplimiento de esta guía. Al finalizar el retiro, podrán dar una donación de acuerdo con su estado de consciencia y sus posibilidades económicas.

## **2. Contenido**

Este curso de meditación vipassana ha sido desarrollado basado en las experiencias de meditación de más de 40 cursos cortos de 10 días y varios cursos largos de 30 y 45 días de meditación vipassana como es enseñado por S.N. Goenka en India y de la tradición Mahasi, enseñado por Sadayaw U. Pandita en Birmania y Nepal. Se han realizado prácticas y pruebas con diferentes técnicas en diferentes situaciones con diferentes personas para lograr un curso mucho más efectivo en términos de resultados para los beneficiarios de este retiro. Aquellas personas que ya hayan tomado un curso de vipassana anterior, se podrán dar cuenta de las ventajas de este curso.

Este retiro también se complementa al finalizar con la técnica de Metta o compartir Amor y Compasión tal como lo enseña Tich Thach Nhat, de la tradición Theravada en Vietman, seguido de la práctica de revelación del Ser Supremo o Corazón Espiritual, ya que éste puede ser redescubierto fácilmente luego de haber purificado y entrenado la mente durante los primeros 8 días.

Este curso está organizado para lograr un óptimo resultado en 10 días, asumiendo que los participantes seguirán todas las instrucciones al pie de la letra, con esfuerzo y continuidad en la práctica.

Este curso se inicia con Anapana, es decir, 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.

Posteriormente, al tercer día se inicia la técnica vipassana, escaneando el 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 de 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.

### **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. No es causal de rechazo si practica o ha practicado Reiki en el pasado. 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), con lo cual, significa que el requerimiento de tiempo es de once días.
- b) 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.
- c) 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.

- d) Deberán traerse cepillo de dientes, dentífrico, jabón y shampoo. Se les proveerá de papel higiénico y toallas.
- e) 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.
- f) 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.
- g) En el caso de los extranjeros, deberán contar con su permiso de ingreso a España.
- h) Todos deberán traer una fotocopia de su DNI o pasaporte.
- 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 de ningún tipo.
- 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 vipassana.

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 vipassana 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 vipassana. De esta manera, los participantes podrán percibir sutilmente, los beneficios y retos que pueda presentar la técnica de meditación vipassana 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 vipassana. 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 vipassana.

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 vipassana 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. En el caso de los participantes que ya han realizado un retiro de vipassana anteriormente, podrán abstenerse de comer en la tarde si así lo desean. 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 vipassana. 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.

Habrán 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 peligrosos 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 vipassana 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 su idioma (Italiano, Francés, Ruso).

### **24. 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 vipassana.

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.

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!