



**RETIRO DE
VIPASSANA/
COMPASIÓN**

10 DÍAS

10 PERSONAS

- El camino de la
meditación interior -

Profesor: Juan Martín Bezos

¿Qué es Vipassana?

La palabra Vipassana significa «*ver las cosas como son en realidad,*» y es la técnica de meditación que utilizó Gautama Buda, el fundador del budismo, para alcanzar la iluminación. Hoy en día esta práctica está insertada en lo que denominamos Mindfulness.

A diferencia de lo que mucha gente cree, este tipo de meditación no consiste en sentarse a estudiar tus pensamientos y reflexionar sobre la vida, sino en **observar tu cuerpo y tu mente**. Sólo observar, sin ningún tipo de reacción. Al hacer esto –según la tradición budista– te vas liberando poco a poco del apego y la aversión que has ido acumulando a lo largo del tiempo y que son los causantes de tu infelicidad.

Lo que más me gusta de la meditación Vipassana es que es una técnica **muy pragmática**. Es decir, lo que importa es que acabes recibiendo los **beneficios de la meditación**, y todo lo demás es secundario. Por ejemplo, durante el retiro habrá enseñanzas, pero al mismo tiempo se te dice: «*Si no crees en esto no pasa nada, pero sigue practicando porque eso es lo que cuenta y lo que te va a hacer más feliz.*» El dogma no es importante, no es trascendente, lo único realmente importante es tu experiencia y tu práctica sosteniendo a **tu experiencia**.

“La meditación es un proceso vivo y dinámico que constantemente da lugar a nuevas perspectivas, a nuevos modos de valorar y de comprender la existencia. Y el camino de la meditación pone en marcha un proceso de profundización a través de la observación, la apertura y el ser.”



Vipassana paso a paso

La duración del retiro es de 10 días. Día a día se va trabajando para ir desarrollando un estado mental más calmado, mayor quietud, perspicacia y estabilidad mental, que nos propicie el poder experimentar Vipassana (Visión clara). Este proceso de generar un estado más calmado o quietud en la mente, se denomina Samatha.

Precisamos cultivar la atención sostenida para poder llegar a desarrollar un cierto grado de conocimiento que nos permita penetrar en la verdadera naturaleza de las cosas. Es por eso que las técnicas relacionadas con la perspicacia (Vipassana) se propondrán luego de las técnicas que tendrán por objeto llegar a tener un determinado grado de atención sostenida.

Samatha en pali significa tranquilidad, serenidad o calma y es sinónimo de samadhi, una palabra que se usa en el contexto de este tipo de meditación. Samadhi quiere decir “fijar la mente en un solo objeto o interés” o “unificación de la mente”, palabra que comúnmente se traduce a los idiomas occidentales como “concentración”, nosotros nos referimos a ello como atención sostenida.

Para evitar malos entendidos, debemos aclarar que el tipo de atención sostenida que se busca en la meditación que vamos a practicar durante estos 10 días, nada tiene que ver con los fenómenos que se conocen en relación con la auto-hipnosis o estados en los que entran los mediums durante las sesiones espiritistas ni nada parecido. Tampoco se trata de entrar en estados místico-extáticos, siempre la atención sostenida dentro del marco de trabajo de este retiro, busca ante todo, una percepción directa y la clarificación de la mente. Mientras tanto, todo lo que pueda disminuir su agudeza, volverla obtusa o perder el control sobre la misma es contraproducente desde esta perspectiva y no es fomentado en el retiro.



“Abrirse al silencio es ir más allá de las formas, es decir, más allá del nivel personal. A través del silencio accedemos a un poder creador insospechado para nuestra mente racional.”



–Antonio Blay–

Durante el retiro hay un especial cuidado en no propiciar estados alterados de la mente. Hay un compromiso firme en mantener la estabilidad, psicológica, emocional, física. Todo aquello que no esté enfocado en esta máxima, no tiene cabida en el retiro.

El marco de trabajo con el silencio es fundamental. El silencio como vía de conexión con nuestra experiencia interna y externa, no como escape o castigo de uno hacia uno mismo o de uno hacia los demás. Silencio como vehículo de autoconocimiento y espacio donde se permita que todo discurra, en su forma natural, permitiendo que esté y desaparezca para luego volver a aparecer y ser acogido, dejándolo nuevamente ir.

La entrada en el silencio será progresiva, dirigiéndonos al tercer día a un silencio absoluto, que durará hasta el 8 día, donde la salida será progresiva hasta el último día de retiro.

REGLAS

Durante los 10 días que estás en el centro, debes **respetar los siguientes preceptos:**

- No matar a ningún ser vivo.
- No robar.
- No tener ningún tipo de actividad sexual.
- No mentir.
- No tomar sustancias intoxicantes.

Además, es **obligatorio** seguir varias normas:

- Aceptar las instrucciones del profesor (todas dentro del contexto del retiro), sin ignorar ni añadir nada.
- Abandonar (temporalmente, sólo durante la duración del curso) todos los ritos o ceremonias de otras religiones.
- Mantener el Silencio Noble durante la duración del curso (la propuesta del silencio es progresiva). Es decir, evitar cualquier tipo de comunicación con los demás estudiantes, ya sea hablada, escrita.

Sólo está permitido comunicarse con el profesor en caso de problemas con la comida, de salud, etc.

- Evitar cualquier tipo de contacto físico.
- Evitar cualquier forma de ejercicio físico que active en exceso el organismo y sea usado como mecanismo de distracción o evitación. Pasear, movimientos, estiramientos conscientes están incluidos dentro de las prácticas.
- Vestir con ropa simple, modesta y cómoda.
- No leer, escribir o escuchar música (hay que evitar todo aquello que genere más actividad mental de la necesaria, distracción o evitación, todo ello va en dirección contraria a la intención y motivación del retiro).
- Renunciar a todo contacto con el exterior, salvo en caso de emergencia. Al empezar el curso tienes que entregar tu teléfono móvil y no puedes recogerlo hasta el último día. Se proporcionará un tlf de contacto para familiares.

REGLAS

*He vagabundado a través de
Incontables rondas de nacimientos
buscando al constructor de esta casa
sin poder encontrarlo.*

¡Cuán penoso es nacer y renacer una y otra vez!

¡Oh, constructor, ahora te he descubierto!

*Ya no podrás seguir manteniendo en pie la casa
porque todos sus pilares han sido demolidos
y la viga maestra ha sido arrancada de su sitio.*

*Mi mente ha actualizado la libertad
incondicionada*

y mi sed ha sido saciada para siempre.

Como ves, las reglas son muy estrictas porque tienen como objetivo que no te distraigas y aprendas correctamente la técnica, pero si te paras a pensarlo tienen mucho sentido. Por ejemplo, no te dejan hablar con otros estudiantes porque cada persona debe experimentar la meditación por sí misma, y si un compañero te dijese que él «ha sentido una energía muy fuerte en el pecho» tu podrías pensar que tienes que sentir lo mismo y que si no es el caso es porque lo estás haciendo mal, cuando no es verdad. Este sería un ejemplo de otros muchos que se pueden poner.



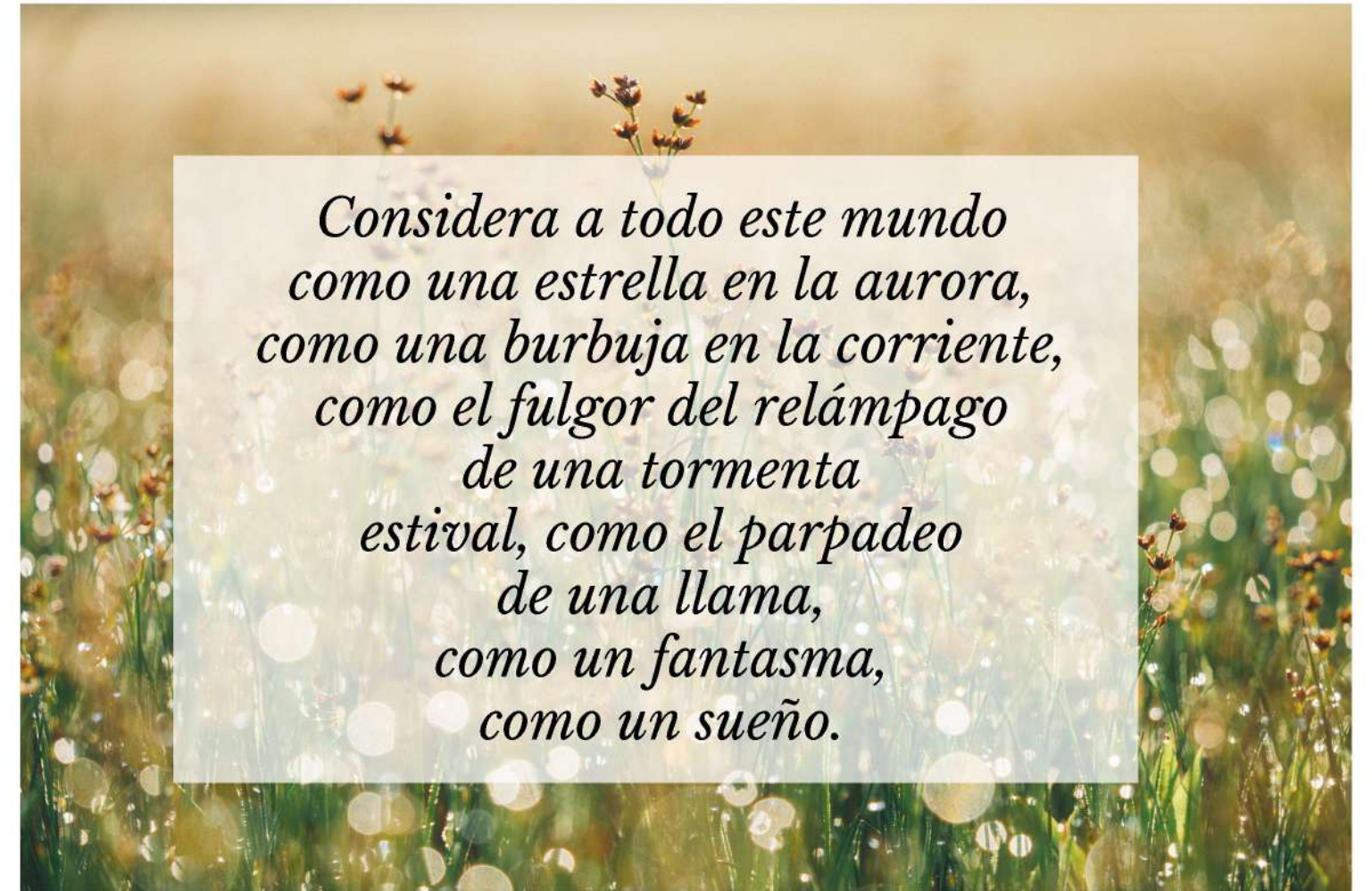
OBJETIVOS

No hay unos objetivos preestablecidos en este tipo de trabajo personal. Los objetivos en meditación y silencio pueden de alguna manera entorpecer el desarrollo del mismo.

En la profundización de la meditación, está imbricado el desarrollar la habilidad mental de **no generar expectativas** y si se generan saber que uno las está generando, de soltar, de fomentar relaciones, intra, inter y con los aspectos materiales, de desapego, de relacionarse con los eventos desde su naturaleza, sin pretender cambiar o modificar, estar en el modo ser, alejado del logro y el conseguir.

Si establecemos objetivos nos estaremos moviendo dentro del marco de generar estados emocionales condicionados por las circunstancias, y con ello fomentaremos un campo propicio para el resurgir, mantenimiento o desarrollo del sufrimiento.

Este quizá sea el primer estadio de este retiro, ser **consciente de que voy a hacer algo, sin esperar nada a cambio**, pero si entregando algo, confianza, tiempo, dedicación y dinero...



*Considera a todo este mundo
como una estrella en la aurora,
como una burbuja en la corriente,
como el fulgor del relámpago
de una tormenta
estival, como el parpadeo
de una llama,
como un fantasma,
como un sueño.*

Cada persona que asista al mismo puede establecer alguna serie de **propósitos** durante la duración del retiro. Estos aspectos son muy personales, la única sugerencia que se hace al respecto, es de contextualizarlos dentro del marco en el que se está trabajando; sin expectativas, sin juicio, con amabilidad, permitir que pase lo que sea que esté pasando, dejar ir... Todo ello bajo el paraguas de la autocompasión y compasión.

PRÁCTICAS Y CONTENIDOS

Durante el curso de 10 días, aprenderás la técnica de meditación Vipassana.

Se dice que esta técnica estuvo perdida durante siglos, pero que Buda la redescubrió hace más de 2.600 años. Desde entonces, se ha ido transmitiendo a lo largo de los siglos por diferentes maestros, algunos de los más contemporáneos son: S. N. Goenka, Dipa Na, Joseph Goldstein, Jack Kornfield, Ajahn Chah, Ajahs Buddhadasa, Ruth Denison,

Este retiro está estructurado, principalmente, por las enseñanzas de Joseph Goldstein, Ajahn Chah, S. N. Goenka, Jack Kornfield y todas aquellas influencias que he tenido a lo largo de todos estos años como profesor de Mindfulness y Compasión, además de toda la experiencia generada como profesor en diferentes retiros de Mindfulness y Compasión, Retiros de Silencio, Meditación y Calma, etc.

El curso tiene **dos partes** bien diferenciadas:

Durante los tres primeros días dedicaremos la mayor parte del tiempo a **contemplar la respiración**. No hacer ejercicios de respiración, sino simplemente observar. Notar cómo respiramos, cómo el aire entra y sale por tu nariz, cómo recorre tu faringe y llena tus pulmones. Si tu respiración es rápida, observas que es rápida, y si es lenta, observas que es lenta, pero en ninguno de los dos casos reaccionas. La intención es agudizar, calmar tu mente, aquietarla, sostener tu atención (Samatha) ampliar tu conciencia para prepararte para la segunda parte del curso.

El cuarto día cambiamos de práctica, hacemos una transición a la **práctica Vipassana**. A partir de ese momento la intención de la práctica no es la de generar estados de quietud y calma, ahora la intención de la práctica es la de generar estados de Vipassana durante el resto del curso. La meditación Vipassana consiste en recorrer tu cuerpo de la cabeza a los pies parándote a observar las sensaciones en cada punto. Sólo observar, sin reaccionar. El objetivo es que te des cuenta de la naturaleza cambiante del cuerpo y de la mente, y así **experimentar las verdades universales**. Es más difícil de lo que parece, y sirve para darte cuenta de que a lo largo de los años has dejado de sentir algunas partes de tu cuerpo.

Como prácticas transversales se harán paseos atentos, lluvia de bosque, movimientos y estiramientos conscientes y prácticas Metta...
Las prácticas Metta o compasivas están orientadas a desarrollar la actitud con la que observamos los eventos, internos y externos. Enmarcadas en el proceso de observación sin evitaciones ni restricciones. La relación que establecemos con aquellos que experimentamos es la relación que establecemos con nosotros mismos y con el mundo. Una observación compasiva te permite ver aquello que está oculto, aquello que se muestra y te resquebraja, aquello que ocurre y está fuera de tu entendimiento, la compasión es el paso mayor, el paso definitivo para la dicha de la vida...



Algunos de los beneficios de los que hablan las personas que realizan estos retiros son:

- Aumentar la capacidad de percepción.
- Obtener una Mayor claridad mental.
- Mayor capacidad de respuesta y disminuir las reacciones automáticas.
- Desarrollar procesos de autogestión y autoregulación (Emoción/Pensamiento/Sensación)
- Generar estados de calma y quietud mental.
- Fortalecer el hábito de la práctica.
- Desarrollar estados de conexión y conciencia.
- Mejorar la relación con uno, una misma

Estas son las enseñanzas que nos irán acompañando a lo largo del retiro:

1 COMPRENSIÓN DE LA PRÁCTICA

- Esencia de la meditación
 - ¿Por qué meditar?
- Instrucciones sobre la meditación
 - Dificultades y obstáculos
 - Profundizar



2 ADIESTRAMIENTO DEL CORAZÓN Y DE LA MENTE

- Los siete factores del despertar
- Una vida basada en el despertar
 - La libertad de la renuncia
- El sufrimiento y la compasión

3 EL DESARROLLO DE LA SABIDURÍA

- La comprensión del Karma
- Las cinco facultades espirituales
 - Las tres características básicas
 - Perspectivas sobre la realidad
- El servicio y la integración de la práctica

HORARIO

- 06:30 - Meditación/Descanso/Estiramientos conscientes
- 08:30 - Desayuno
- 10:00 - Meditación, descanso, meditación
- 11:30 - Descanso largo
- 12:30 - Meditación, descanso, Enseñanza
- 14:00 - Comida
- 16:00 - Meditación, descanso, Paseo consciente
- 18:30 - Descanso
- 19:00 - Enseñanza
- 20:00 - Cena
- 21:00 - Puesta en común
- 21:30 - Meditación
- 22:00 - Descanso



*Quando el gran ser se sentó bajo el árbol bodi
vio la estrella de la mañana y se iluminó.
Se sentó y creyó realmente en sus ojos,
en sus oídos, en su nariz, en su lengua,
en su cuerpo y en su mente*

Casa rural Landa Etxea

MIKELETXENEA

Astitz (Navarra)

Casa tradicional del siglo XVII recientemente reformada y situada en Astitz, pueblo del valle de Larráun, a pocos minutos de Lekunberri.

Ubicada en el valle de Larráun, a menos de 40 km de Pamplona y 50 km de San Sebastián.

Dirección: Calle San Pedro, 11 - 31879 Astitz
(Navarra)





Mindfulness Desarrollo Consciente

Juan Bezos

www.juanbezosmindfulness.com

*“No dejaremos de explorar
y, al final de nuestro viaje,
llegaremos allí donde partimos
y conoceremos el lugar por vez
primera.”*



Juan Martín Bezos

Algunas de mis formaciones y dedicaciones son las siguientes:

Director de Desarrollo Consciente, empresa dedicada a la divulgación de Mindfulness y Compasión, retiros y terapia individual. Educador Social. Terapeuta Especialista en Terapias de Tercera Generación. Educador del programa Piscoeducativo para personas con enfermedad mental de ASAFES (Álava). Educador familiar, Coach certificado, Terapeuta, Instructor MIndfulness acreditado por la Mindfulness Association para el programa de 8 semanas MBLC. Miembro de la Mindfulness Association. Profesor acreditado por Respira Vida Breathworks para los programas de 8 semanas MBPM para la salud y MBPM para el estrés. Profesor acreditado por AEMIND (Asociación Española de Mindfulness) para el programa EECC (escuelas conscientes) Profesor acreditado para el programa MBCT (Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness de la Universidad de Bangor). Facilitador en Terapia Transpersonal por la EDT (Escuela de Desarrollo Transpersonal).