

# Retir de meditació amb John Peacock

## **“Les millors maneres de viure en aquest món (Els quatre *Brahma Vihāras*)”**

Del 2 al 4 de juny de 2017

Casa d'Espiritualitat Marcos Castañer (Hostalets de Balenyà)

Organitza: Grup de budisme secular de Barcelona

Com seria conèixer aquest món a través de les qualitats de l'amabilitat, la **compassió**, l'**alegria empàtica** i l'**equanimitat**? Quant transformadora seria aquesta experiència? Seria el *mateix* món amb el que estàvem en contacte abans?

Massa sovint, en el budisme tradicional es veuen les qualitats dels *Brahma Vihāras* (els “quatre incommensurables”) com a secundàries respecte al desenvolupament de la ‘saviesa’ o la ‘comprensió’, i se'ls dona un rol més aviat petit en el camí cap al despertar. Durant aquest cap de setmana explorarem la centralitat dels *Brahma Vihāras* en la visió del Buda de què és “despertar” i créixer en el món. Al cap i a la fi, no és accidental que en el *Mettā Sutta*, el Buda descrivís l'amabilitat il·limitada (*mettā*) com **“la millor manera de viure en aquest món”** i com un tipus de **“mindfulness”**.

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.

Abans del retir, el dijous 1, el John oferirà una conferència sobre el tema del mindfulness segons el Buda a la Fundació Casa del Tibet de Barcelona a les 19:30h.

**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 ha fundat recentment el 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, preferiblement 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 podeu posar 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 (*més avall*): si us haguéssin 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 alguna campana o gong per no haver d'estar pendents del rellotge.

Cal vestir de forma moderada i evitar maquillatge i perfums forts. Inspirats pels preceptes de la tradició budista, es prega respecte a totes les formes de vida, abstenir-se de prendre allò que no s'ofereix lliurement, de consumir alcohol i drogues, i de tot contacte sexual durant el retir.

Aquestes mesures són suggeriments per treure el major profit d'aquest breu retir de cap de setmana, 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!

## 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 respondre a dietes especials. En casos *diagnosticats* d'al·lèrgies, detalleu-ho a la vostra inscripció.

A la casa hi ha coixins de meditació (banquetes no) i cadires. S'aconsella portar roba còmoda 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 tovallola de bany i utensilis d'higiene personal.

## Cost i generositat

El cost del retir és de 110€ 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 (*dana*) 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 voluntària per permetre'ls continuar dedicant el seu temps a l'estudi i ensenyança del dharma i la meditació.

De manera similar, les despeses de desplaçament del John ja han estat cobertes per la generositat dels membres del Grup de budisme secular de Barcelona i també hi haurà possibilitat d'oferir donatius pel grup per a l'organització de futurs events i retirs.

Aquest sistema permet oferir un preu el més baix possible, sense excloure ningú per motius econòmics. (Si malgrat això alguna persona no pogués 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 mutu.

## Inscripció i pagament

- Omplir el full d'inscripció (document separat)
- Enviar-lo a [budismosecular@gmail.com](mailto:budismosecular@gmail.com) en format word
- Pagar la totalitat del cost per transferència a **ES73 3025 0004 3414 3326 4427** indicant en el concepte el vostre nom i cognom i "Retir John".

Les places són limitades. Si us plau procediu a fer el pagament un cop enviat el full d'inscripció. En cas de cancel·lació anterior al 2 de maig, poseu-vos en contacte amb nosaltres per a la devolució de l'import. A partir del dia 2 de maig (inclòs), la organització es quedarà 15€.

## Calendari

Arribada (inscripcions i acomodament): divendres 2 de juny de 16:00h a 17:30h

Finalització: diumenge 4 de juny després de dinar.

Es prega no arribar 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 Marcos Castañer:  
carretera de Ribes, s/n, Hostalets de Balenyà, Barcelona.  
(Entrada per carrer Marc Castanyer)

Qui vingui en cotxe el pot deixar al recinte mateix de la casa. També es pot arribar en tren i, des de l'estació, caminant (800 metres) o en autobús (Sagalés). Tota aquesta informació es pot trobar al següent [mapa](#). Indicacions en cotxe en un dibuix al final d'aquest document.

## Contacte

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

Telèfon per emergències: 656947677

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

