

Retiro de Meditación Vipassanā

Guiado por Phra Maha Somphob Bhūriñāṇo

Fechas	19–21 de junio de 2026
Lugar	Casa d'Espiritualitat Marc Castanyer, Catalunya
Duración	3 días · 2 noches
Idioma	Tailandés con traducción consecutiva al español
Tradición	Theravāda · Tradición del Bosque Tailandés
Plazas	Limitadas

El maestro

Phra Maha Somphob Bhūriñāṇo fue ordenado en el Wat Yanavesakavan (Sam Phran, Nakhon Pathom, Tailandia) en el año 2554 (2011). Reside actualmente en el Monasterio Sumedharama (Ericeira, Portugal).

Maestro de meditación especializado en el desarrollo de samatha (concentración) y vipassanā (visión clara), Phra Maha Somphob enseña en el linaje de la Tradición del Bosque Tailandés — un camino que enfatiza el cultivo directo de la atención plena y la sabiduría a través de la práctica silenciosa en comunidad.

Sobre el retiro

Este retiro es organizado por la Comunidad Budista Bosque Theravāda (CBBT) en colaboración con Paññāgiri. Está abierto a:

- Miembros de la comunidad tailandesa residente en España
- Practicantes españoles y catalanes interesados en la Tradición del Bosque Tailandés
- Practicantes internacionales con conexión previa al budismo Theravāda

No se requiere experiencia previa en retiros para participar, pero sí el compromiso de permanecer durante toda la duración, guardar el Noble Silencio y seguir los Ocho Preceptos durante los tres días.

Qué incluye el retiro

- Habitación individual con baño privado
- Dos comidas diarias + cena ligera la primera noche
- Uso de la sala de meditación durante todo el retiro

- Enseñanzas del maestro, con traducción al español
- Sesiones de preguntas y respuestas, y tiempo informal con el maestro

Programa

Viernes 19 de junio	
16:00 – 18:00	Llegada y registro
18:00 – 18:30	Cena ligera
18:30 – 19:00	Orientación
19:00 – 21:00	Meditación · Charla del Dhamma · Preguntas
Sábado 20 de junio	
05:00 – 07:00	Despertar · Cantos · Meditación sentada
07:00 – 07:45	Desayuno
08:30 – 11:30	Meditación caminando y sentada · Charla
11:30 – 14:00	Almuerzo y descanso
14:00 – 17:00	Meditación · Preguntas y respuestas
17:00 – 19:00	Té · Qigong · Descanso
19:00 – 21:00	Meditación · Charla del Dhamma · Preguntas
Domingo 21 de junio	
05:00 – 11:30	Programa de mañana (como el sábado)
11:30 – 14:00	Almuerzo y descanso
14:00 – 16:30	Última sesión de meditación
16:30 – 17:00	Clausura
17:00 – 18:00	Despedida · Diálogo informal con el maestro

Idioma y traducción

Las enseñanzas se impartirán en tailandés con traducción consecutiva al español a cargo de un intérprete cualificado. Los periodos de meditación silenciosa (sentada y caminando) no requieren conocimiento del idioma. Las preguntas pueden formularse en español o catalán y se traducirán al maestro.

Aportación

Conforme a la tradición monástica, las enseñanzas del maestro se ofrecen libremente mediante dāna (donación voluntaria). Una vez recibida su inscripción, el equipo organizador le contactará por correo electrónico en un plazo de 3–5 días para confirmar su plaza, junto con los detalles sobre la aportación a los gastos de alojamiento y manutención.

Cómo inscribirse

Las plazas son limitadas y se asignan por orden de recepción tras la confirmación del equipo organizador.

Inscríbase aquí: <https://forms.gle/NghDeN9goJ2L4EVa7>

Para cualquier pregunta o información adicional: retreat@panyagiri.info

Preguntas frecuentes

¿Necesito hablar tailandés?

No. Las enseñanzas se traducen al español; las preguntas pueden formularse en español o catalán. La meditación silenciosa no requiere conocimiento del idioma.

¿Necesito experiencia previa en meditación?

No se requiere experiencia previa, pero los participantes deben comprometerse a permanecer durante los tres días, guardar el Noble Silencio y seguir los Ocho Preceptos.

¿Qué debo llevar?

Ropa cómoda en colores discretos, cojín de meditación si prefiere usar el suyo, artículos de aseo personal, una botella de agua reutilizable. El lugar proporciona ropa de cama.

¿Puedo salir durante el retiro?

El retiro es una práctica continua desde el viernes por la tarde hasta el domingo por la tarde. Se pide a los participantes que permanezcan durante toda su duración.

¿Qué es dāna?

Dāna es la palabra pali que significa «generosidad» u «ofrenda voluntaria». En la tradición Theravāda, las enseñanzas monásticas nunca se venden; se ofrecen libremente y se sostienen por el apoyo voluntario de los practicantes. Es una práctica de generosidad — no una tarifa.