

RETIRO DE PROFUNDIZACIÓN

21, 22 y 23 de octubre

"Sotāpanna: hacia la otra orilla del camino espiritual"

Dirigido por
AJAHN AMARO



Ajahn Amaro es un monje budista de la tradición *theravāda*, maestro y abad del monasterio Amaravati en el sureste de Inglaterra. Su centro, inspirado en la tradición tailandesa del bosque (*kammatthana*) y en las enseñanzas tardías de Ajahn Chah, cuenta con una comunidad de practicantes formada por monjes, monjas y laicos/-as. En Amaravati principalmente se practica y enseña la ética budista junto con las técnicas tradicionales de concentración y meditación *vipassannā* como medio para la disolución del sufrimiento. *Ajahn* significa maestro.

Ajahn Amaro nació en Kent en 1956. Tras graduarse con matrícula de honor en Psicología y Fisiología, en 1977 emprendió una búsqueda espiritual que le llevó a Malasia, Indonesia y Tailandia. De algún modo llegó al monasterio del bosque de Wat Pah Nanachat, al noreste de Tailandia. Impactado por el carisma de Ajahn Chah y alentado por el monje sénior americano Ajahn Pabhakaro, su vida cambió de manera decisiva. Se convirtió en un renunciante laico, cuatro meses después se ordenó como novicio y en 1979 recibió la ordenación completa de Ajahn Chah profesando como *bhikkhu* (monje) *theravāda*. Permaneció en Tailandia dos años y posteriormente regresó a Inglaterra para ayudar a Ajahn Sumedho a fundar el Monasterio de Chithurst en West Sussex. Contando con la bendición

de su abad, en 1983 se trasladó a Harnham Vihara en Northumberland. Recorrió a pie los más de 1300 kilómetros, relatando su viaje en 1984 bajo el título *Tudong: The Long Road North*.

CARACTERÍSTICAS DEL RETIRO

El retiro busca ofrecer una primera aproximación al camino de la meditación budista de una manera profunda, destacando específicamente el papel de la sabiduría y la investigación reflexiva en el desarrollo de la comprensión y la libertad psicológica. Estará inspirado en el libro "*Sotāpanna: Hacia la otra orilla del camino espiritual*". El término pali *Sotāpanna*, tal como lo utilizaba el Buda, es sinónimo del primer nivel de liberación, y es conocido como "la entrada en la corriente"—siendo la "corriente" en cuestión el Noble Óctuple Sendero, que conduce a la plena emancipación, la iluminación. Contemplaremos este punto de inflexión espiritual más allá del cual la iluminación está asegurada y la libertad garantizada.

Fechas: 21, 22 y 23 de octubre de 2022

Horario: 21 de octubre, 17-19h. Recepción de participantes
23 de octubre, 14h. Final del retiro.

Lugar:

Ain Karim-Haro (La Rioja)

Av. Bretón de los Herreros, 31, 26200 Haro, La Rioja

Coste:

- Organización del retiro:
 - o 100 euros precio general
 - o 60 euros Alumnos y Exalumnos del Máster de Mindfulness
 - o 30 euros monásticos

Este es el coste de organización del retiro. Ajahn Amaro da las enseñanzas por *dana*, de forma gratuita. Al final del retiro habrá oportunidad de dar una ofrenda (*dana*), que irá destinada al Monasterio de Amaravati

- Alojamiento: 100 € El alojamiento incluye habitaciones individuales, y todas las comidas del día. Pensión completa.

No hay cena el sábado. Se ofrecerá té, queso y chocolate negro.

La comida debe haber terminado al mediodía (2pm en horario de invierno)

Información e inscripciones:

María Beltrán Ruiz

maria.beltran.ruiz@gmail.com

Organiza: **Máster Propio en Mindfulness y Cátedra de Ciencias Contemplativas
de la Universidad de Zaragoza**

www.masterenmindfulness.com

HORARIO DEL RETIRO

Viernes, 21 de octubre:

17 –19: Recepción de los participantes

19: Presentación del retiro

20: Cena ligera

20.30 Charla de orientación. Posibilidad de tomar los 5 votos (opcional)
INICIO DE NOBLE SILENCIO

21.00 Meditación y charla inaugurales de *Ajahn Amaro*.

Sábado, 22 de octubre:

6: Campana para despertarse

6.30: Cánticos y meditación matutina

8: Desayuno

8,45 – 12.15: Sesión de meditación matutina (sentados/-as, caminando y espacio para preguntas)

13,30: Ofrenda de la Comida

16– 19: Sesión de meditación vespertina (sentados/-as y caminando)

19-20: Yoga (opcional).

Queso, chocolate y té a disposición de los participantes.

20.30 – 22: Cánticos, meditación y charla nocturna.

Domingo, 23 de octubre:

6: Campana para despertarse

6.30 Cánticos y meditación matutina

8: Desayuno

8,45 – 12.15: Meditación y final del retiro
FINAL DE NOBLE SILENCIO

13,30: Ofrenda de la Comida

Al final del retiro *Ajahn Amaro* estará disponible para responder preguntas y comentarios durante una hora.