

INFORMACIÓ PER ALS PARTICIPANTS DEL RETIR*

**YMJJ: Yong Maeng Jong Jin significa «saltar com un tigre mentre s'està assegut», un terme coreà utilitzat tradicionalment per descriure la pràctica intensiva de meditació Zen. Assenyala l'estat de claredat i saviesa que experimentem, que és alhora relaxat i ampli com l'espai, i clar i minuciós com la punta d'una agulla, de manera que podem utilitzar la nostra experiència per ajudar-nos i ajudar a aquest món, moment a moment.*

TRANSPORT

Si us plau, a l'hora d'organitzar el vostre viatge tingueu en compte que Borisa és a 2,5 hores de Barcelona (i a 40 minuts d'Argelaguer, el poble més proper) i els horaris de bus són limitats.

-**Cotxe:** només es pot arribar a Bori Sa en cotxe. Si us plau, si disposeu de cotxe i pots portar algú o no tens mitjà de transport per arribar a Bori Sa, envia un correu electrònic amb la teva disponibilitat d'horari. Intentarem posar-vos d'acord! (despeses del viatge compartides).

-**Autobús:** (www.teisa-bus.com) Autobús fins Argelaguer.

No hi ha transport desde la parada del bus fins al Centre Zen, **LA RECOLLIDA ES REALITZA NOMÉS EL DIA QUE COMENÇA O ACABA EL RETIR**, a l'hora en què arribi l'últim participant (15€ per persona i viatge).

QUÈ PORTAR

(el Centre Zen està molt aïllat a la muntanya. **És important portar tot el de la llista i el que puguis necessitar!**)

-sac de dormir o llençols

-llanterna

-tovallola, estris de neteja personal (gel, xampú, etc. Tots els abocaments del Centre Zen van directament a la natura, així que us animem a utilitzar productes ecològics)

-sabatilles d'interior i calçat de muntanya

-roba còmoda per meditar (discreta i de colors neutres)

-roba d'adequada a l'estació de l'any (a la muntanya el temps pot variar molt d'un dia a un altre)

-si tens preceptes, si us plau porta el teu vestit formal curt / llarg i kasa

-a la sala Dharma es fan servir sempre mitjons

-funcionem amb plaques solars, així que no està permès l'ús de assecador de cabell, planxes, etc. Preguem utilitzar l'electricitat conscientment

• L'allotjament és en habitacions simples, compartides, dormint a terra amb matalassos.

• Tots els àpats són vegetarians (no és possible satisfer les necessitats alimentàries especials de cada participant. Si tens alguna intolerància comunica-ho en fer la inscripció al retir).

• A Borisa no hi ha telèfon ni Wifi, i la recepció de mòbil és molt limitada o inexistent. Un dels encants del Centre Zen és la llibertat que permet del mòbil, els correus electrònics i l'accés a internet.

HORARI YMJJ

Tothom participa completament en l'horari. Si estàs malalt o tens alguna emergència que t'impedeixi assistir a alguna part de l'horari, si us plau comunica-ho al «Head Dharma Teacher».

5.00h	Llevarse
5.15h	108 postracions
5.45h	Cants del matí
6.40h	Meditació (2x 30 min)
8h	Esmorzar
9h	Període de treball
10.20h	Pausa
11h	Meditació (3 x 30 min)
13h	Dinar
15h	Meditació caminant a la natura
16.20h	Meditació (1 x 30 min)
17h	Sopar
18.30h	Cants de la tarda
19.30h	Meditació (2 x 30 min)
20.40h	Quatre Grans Vots
22.00h	Dormir

- El retir acaba l'últim dia després de dinar

REGLES DEL RETIR

S'espera que tots els participants segueixin les regles següents i mantinguin l'harmonia de la comunitat durant el temps de retir.

1. El retir es fa en silenci. El Mestre Zen Seung Sahn va dir: «El silenci és millor que la santedat». Bodhidharma es va asseure en silenci en Sorim durant nou anys. El silenci aprofundeix la nostra pràctica, i ens beneficia a nosaltres i als altres. Si el teu treball no requereix que parlis, guardar silenci t'ajudarà.

2. Arriba a temps a totes les sessions de pràctica, xerrades Dharma i àpats. Dirigeix-te sempre a la sala del Dharma puntualment quan toquin el moktak de cinc minuts. No entris ni surtis de la sala del Dharma durant la meditació o els cants, excepte per anar o tornar d'una entrevista.

3. La meditació caminant és la continuació de la meditació asseguda. Pots sortir de la sala Dharma durant la meditació caminant quan sigui necessari. En tornar a entrar a la sala del Dharma, fes-ho en silenci en el teu lloc apropiat en la línia.

4. Tothom ha d'assistir a totes les sessions de pràctica, incloent els àpats i el període de treball. Si estàs malalt i no pots assistir, si us plau notifica-ho al Head Dharma Teacher (HDT) abans de la sessió de pràctica que has de perdre't.

5. Si us plau, no et moguis durant la meditació. Si tens son o et fan mal les cames, si us plau fes una petita reverència i posa't de peu darrere el teu coixí.

6. Durant el retir no es permetrà la comunicació amb l'exterior. Realitzar trucades telefòniques, enviar o rebre correu electrònic, etc, no està permès durant el retir. Els telèfons mòbils, etc, no poden ser utilitzats. En cas d'una emergència, notificar al HDT.

7. El HDT controlarà l'obertura i tancament de les finestres i els llums de la sala Dharma. Si tens algun problema o petició, digues-li al HDT.

8. No facis servir roba de colors brillants durant el retir. No facis servir barrets a la sala Dharma.

9. No es permet fumar en el Centre Zen, si us plau, ves a la zona designada per a això.

10. Si us plau, no llegeixis llibres personals durant el retir, només els llibres i revistes proporcionats pel Centre Zen.

11. Cadascú tindrà una tasca que fer cada dia durant el període de treball, sobretot netejar el temple i treball a la cuina. El període de treball és part de la pràctica formal. Si us plau, fes el treball assignat amb atenció plena.

12. Si tens algun problema de salut o necessitats dietètiques especials, si us plau, avisa el HDT amb antelació.

13. Si algun participant trenca alguna de les regles anteriors, se li demanarà que abandoni el retir.