

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.*

QUÈ PORTAR

(Borisa està molt aïllat a la muntanya. És important portar tot el de la llista i el que puguis necessitar, ja que no hi ha botigues ni on trobar el que et falti)

- sac de dormir o llençols
- llanterna (piles)
- 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 cobertura de mòbil no està garantida. Un dels encants del Centre Zen és la llibertat que permet del mòbil, els correus electrònics i l'accés a internet. En cas d'emergència, es pot contactar amb el Centre Zen (només WhatsApp o sms) al telèfon +34 655 033 018

HORARI YMJJ

Tothom participa en l'horari complet. 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 (3 x 30 min)
17h	Sopar
18.30h	Cants de la tarda
19.35h	Meditació (2 x 30 min)
20.45h	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 de la biblioteca del 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.