

## INFORMACIÓN PARA LOS PARTICIPANTES DEL RETIRO\*

*\*YMJJ: Yong Maeng Jong Jin significa «saltar como un tigre mientras se está sentado», un término coreano utilizado tradicionalmente para describir la práctica intensiva de meditación Zen. Señala el estado de claridad y sabiduría que experimentamos, que es a la vez relajado y amplio como el espacio, y claro y minucioso como la punta de una aguja, por lo que podemos utilizar nuestra experiencia para ayudarnos y ayudar a este mundo, momento a momento.*

### QUÉ TRAER

(Borisa está muy aislado en la montaña. Es importante traer todo lo de la lista y lo que creas puedes necesitar)

- saco de dormir o sábanas
- linterna
- toalla, útiles de aseo personal (gel, champú, etc. Todos los vertidos del Centro Zen van directamente a la naturaleza, así que os animamos a utilizar productos ecológicos)
- zapatillas de interior y calzado de montaña
- ropa cómoda para meditar (discreta y de colores neutros)
- ropa de adecuada a la estación del año (en la montaña el tiempo puede variar mucho de un día a otro)
- si tienes preceptos, por favor trae tu traje formal corto/largo y kasa.
- en la sala Dharma se usan siempre calcetines
- funcionamos con placas solares, así que no está permitido el uso de secador de pelo, planchas, etc. Rogamos utilizar la electricidad conscientemente

- El alojamiento es en habitaciones simples, compartidas, durmiendo en el suelo con colchones.
- Todas las comidas son vegetarianas (no es posible satisfacer las necesidades alimentarias especiales de cada participante. Si tienes alguna intolerancia comunícalo al hacer tu inscripción al retiro).
- En Borisa no hay teléfono ni Wifi, y la recepción de móvil es muy limitada o inexistente. Uno de los encantos del Centro Zen es la libertad que permite del móvil, los emails y el acceso a internet.

## HORARIO YMJJ

**Todo el mundo participa completamente en el horario.** Si estás enfermo o tienes alguna emergencia que te impida asistir a alguna parte del horario, por favor comunícaselo al «Head Dharma Teacher».

5.00h	Levantarse
5.15h	108 postraciones
5.45h	Cantos de la mañana
6.40h	Meditación (2x 30 min)
8h	Desayuno
9h	Periodo de trabajo
10.20h	Pausa
11h	Meditación (3 x 30 min)
13h	Comida
15h	Paseo
15.50h	Meditación (1 x 1 hora)
17h	Cena
18.30h	Cantos de la tarde
19.30h	Meditación (2 x 30 min)
20.40h	Cuatro Grandes Votos
22.00h	Silencio

- El retiro termina el último día después de comer

## REGLAS DEL RETIRO

Se espera que todos los participantes sigan las reglas siguientes y mantengan la armonía de la comunidad durante el tiempo de retiro.

1. El retiro se hace en silencio. El Maestro Zen Seung Sahn dijo: «El silencio es mejor que la santidad». Bodhidharma se sentó en silencio en Sorim durante nueve años. El silencio profundiza nuestra práctica, y nos beneficia a nosotros y a los demás. Si tu trabajo no requiere que hables, guardar silencio te ayudará.

2. Llega a tiempo a todas las sesiones de práctica, charlas Dharma y comidas. Dirígete siempre a la sala del Dharma puntualmente cuando toquen el moktak de cinco minutos. No entres ni salgas de la sala del Dharma durante la meditación o los cantos, excepto para ir o regresar de una entrevista.

3. La meditación caminando es la continuación de la meditación sentada. Puedes salir de la sala Dharma durante la meditación caminando cuando sea

necesario. Al volver a entrar en la sala del Dharma, hazlo en silencio en tu lugar apropiado en la línea.

4. Todo el mundo debe asistir a todas las sesiones de práctica, incluyendo las comidas y el periodo de trabajo. Si estás enfermo y no puedes asistir, por favor notifícalo al Head Dharma Teacher (HDT) antes de la sesión de práctica que has de perderte.

5. Por favor, no te muevas durante la meditación. Si tienes sueño o te duelen las piernas, por favor haz una pequeña reverencia y ponte de pie detrás de tu cojín.

6. Durante el retiro no se permitirá la comunicación con el exterior. Realizar llamadas telefónicas, enviar o recibir correo electrónico, etc, no está permitido durante el retiro. Los teléfonos móviles, tablets, etc, no pueden ser utilizados. En caso de una emergencia, notificar al HDT.

7. El HDT controlará la apertura y cierre de las ventanas y las luces de la sala Dharma. Si tienes algún problema o petición, díselo al HDT.

8. No uses ropa de colores brillantes durante el retiro. No uses sombreros en la sala Dharma.

9. No está permitido fumar en el Centro Zen, por favor, ves a la zona designada para ello.

10. Por favor, no leer libros personales durante el retiro, solamente los libros y revistas proporcionados por el Centro Zen.

11. Cada uno tendrá una tarea que hacer cada día durante el período de trabajo, sobre todo limpiar el templo y trabajo en la cocina. El período de trabajo es parte de la práctica formal. Por favor, haz el trabajo asignado con atención plena.

12. Si tienes algún problema de salud o necesidades dietéticas especiales, por favor, avisa al HDT con antelación.

13. Si algún participante rompe alguna de las reglas anteriores, se le pedirá que abandone el retiro.