

# RETIRO MANI

## con Lama Zopa Rinpoche

del 5 de mayo al 6 de junio de 2009

### INFORMACIÓN GENERAL

El Instituto Vajra Yogini está situado en la cima de una colina rodeada de seis hectáreas de parque y tierras de cultivo; es uno de los cinco centros de la Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana (FPMT) en Francia (tres en el continente y dos en ultramar). Fundado hace treinta años, tiene en este momento alrededor de mil miembros activos. Durante todo el año organizamos retiros y enseñanzas con lamas tibetanos y con maestros occidentales que vienen a visitarnos desde todas partes del planeta.

El Instituto ha acogido dos visitas muy importantes de Su Santidad el Dalai Lama en 1982 y 1993. La presencia como maestros residentes de Geshe Losang Tengye durante más de 25 años, Geshe Tenzin Dorje por cuatro años y Geshe Tenzin Loden por casi un año ha fortalecido enormemente la conexión del Instituto con la Universidad Monástica de Sera Je, hoy reinstalada en el exilio en Bilakupe en el sur de India. Damos cada verano la bienvenida a Yangsi Rinpoche en nuestra Universidad de Verano y nos alegra mucho recibir las visitas regulares de lamas como Choden Rinpoche, Gyume Khensur Rinpoche Losang Tenzin, Dagri Rinpoche y Sera Je Khensur Rinpoche Geshe Jampa Tegchok; en el pasado cercano también dimos la bienvenida a Su Santidad Sakya Trizing, Lati Rinpoche, Lama Kirti Tsenshab Rinpoche y lamas jóvenes como Ling Rinpoche o Gomo Tulku Rinpoche que, a pesar de no haber finalizado aun sus estudios, dieron la oportunidad a los estudiantes del Instituto establecer o re-establecer contacto con estas reencarnaciones.

También recibimos visitas de estudiantes occidentales veteranos que se han convertido en maestros cualificados como Ven. Steve Carlier, Ven. Rita Riniker o Ven. Sangye Khadro (Kathleen McDonald); los últimos cuatro años hemos tenido la alegría de organizar una semana de enseñanzas con Ven. Robina Courtin, fundadora y directora de *Liberation Prison Project (Proyecto de Liberación en la Prisión)* y tenemos un retiro anual de vipassana dirigido por Ven. Antonio Satta. También organizamos retiros de Vajra Yogini y de Lam-Rim.

Este es el segundo retiro de larga duración con Lama Zopa Rinpoche en el Instituto Vajra Yogini.

#### Clima

Difícil de predecir en los meses de mayo y junio... los últimos años han sido muy diferentes pero la primavera en el sudoeste de Francia, por lo general, es templada, ni mucho frío ni mucho calor pero con la posibilidad de algún pequeño chaparrón de vez en cuando. Lo mejor será traer ropa ligera con algo de abrigo para las noches y las sesiones de la mañana; también chubasquero, paraguas y zapatos para la lluvia, por si acaso.

#### Traducción

Las traducciones se transmitirán a través de radio FM en inglés y francés y dependiendo de las necesidades y la demanda también en otros idiomas, lo más probable en italiano y español; para quien no traiga radio las tendremos a la venta; las oraciones y prácticas que se utilizarán se proveerán a todos los participantes en francés, inglés y español.

#### Teléfono e Internet

Durante el retiro por supuesto se aconseja a todo el mundo limitar al máximo posible la comunicación con el exterior (teléfono, correo electrónico etc.). Pero aun así:

Tendrás a tu disposición una cabina telefónica que funciona con tarjeta que se vende en recepción.

La chateau está equipada con wi-fi, por lo que aquel obligado a mantener contacto con el exterior podrá tener internet inalámbrico en su portátil.

No olvides dejar a los cercanos la dirección y el teléfono del Instituto para casos de emergencia.

Teléfonos: 05 63 58 17 22 y 05 63 58 29 61 (prefijo Francia 0033)

Correo electrónico: [institut.vajra.yogini@wanadoo.fr](mailto:institut.vajra.yogini@wanadoo.fr)

#### ¿Que traer?

El equipo completo del participante estaría compuesto de:

- chubasquero, paraguas y zapatos para la lluvia.
- ropa cómoda y ligera con zapatos que sean fáciles de poner y quitar.
- radio con FM y pilas.
- reloj despertador.
- linterna.
- cojín de meditación.
- mantita para las sesiones en la tienda.

Aquí tenemos bastantes colchonetas y cojines para que estéis cómodos, pero ciertos días, como los de la iniciación, seremos muchísimos, así que por favor si puedes, porque vienes en coche y tienes sitio, trae tu propio cojín, colchoneta...

### La boutique

Abrirá todos los días durante el retiro; allí encontraras artesanía, libros, CDs, cojines de meditación y colchonetas, brocados, objetos rituales, ropa, postales y muchas cosas más.

### Lugares para meditar

El retiro se hará en esa carpa enorme que se montará para la ocasión y que puede alojar hasta quinientas personas; también estarán disponibles la gompa pequeña de la segunda planta y la gompa grande.

### La estupa

La estupa kadampa del Instituto se construyó en 1992 en memoria de Lama Yeshe, el fundador, y es una de las más grandes de Europa; será posible diariamente y con la ayuda de Ven. Charles, hacer ofrecimientos de luces y boles de agua.

### Karma yoga

Durante nuestro retiro anual de vipassana solemos preparar una lista de las tareas cotidianas que ayudan al funcionamiento y mantenimiento del centro y pedimos a cada participante que colabore y haga 20 ó 30 minutos diarios de "meditación en acción"; así, además de los beneficios personales y la acumulación de mérito que se obtienen de ésta práctica, el trabajo que hace cada persona permite a los voluntarios y trabajadores del instituto participar también en el retiro; por lo tanto, hemos decidido que durante el retiro Mani te daremos esa lista de las pequeñas tareas diarias para que puedas participar con todos en la armonía del sitio; te la podemos proporcionar y hablarlo por adelantado o aquí mismo, como prefieras.

### Animales

Por desgracia NO nos será posible recibir a tu mascota (ya sea perro, gato, conejo, serpiente, cerdo, lagartija u otras...) Ya tenemos algunos gatos que han encontrado aquí refugio, algún perro callejero y nuestros dos pavos reales León y León que van a ver sus vidas un poco alteradas... te agradecemos no permitas a los niños pequeños acercarse a ellos para evitar accidentes.

### Niños pequeños

Para aquellos que vengan con sus hijos pequeños, pensamos que lo mejor sería que os pusierais en contacto y de acuerdo entre vosotros (a través de nosotros sería fácil, simplemente preguntad); de hecho, estamos alquilando pequeñas casitas para invitados (gîtes) cercanas al Instituto (cinco minutos en coche o veinte andando) con precios muy razonables que asegurarían una atmosfera segura para los pequeños; será muy posible encontrar "canguros" pero también podéis venir ya con alguien que sepáis habla el idioma del niño.

Para proteger la atmosfera de retiro hemos pensado que lo mejor es que los pequeños no vivan en el lugar; es mucho tiempo, con muchísima gente y lo más probable es que nos veamos todos más atentos a los niños que al vivir de cada día.

Esta es una propuesta abierta y contamos con vosotros, padres, para ayudarnos a encontrar la mejor solución.

### Enfermedades o Minusvalías

Si sufres enfermedad crónica que pueda manifestarse sin previo aviso, tienes tratamiento médico complicado, una minusvalía severa... por favor, háznoslo saber de antemano para, si surgiera la situación, la podamos manejar de la mejor manera.

### Agua

Para los que vivan en el Instituto la prioridad será vigilar su consumo diario de agua; nosotros somos raramente más de cien, pero si nos multiplicamos por dos, tres, cuatro... necesitamos adaptarnos: ser razonables con el uso del agua del váter, duchas cortas y hábitos cotidianos como lavarse las manos o los dientes deben hacerse siempre con esto en mente.