

GUIA INFORMATIVA DEL RETIRO

DE MEDITACIÓN VIPASSANA — 10 DÍAS

1. ¿Qué es un retiro Vipassana?

Vipassana es una técnica ancestral de meditación que purifica la mente observando la realidad tal como es, momento a momento. Es una técnica de meditación contemplativa que utiliza la respiración y las sensaciones del cuerpo físico como objetos de observación. Durante 10 días, te invitamos a vivir una experiencia profunda de silencio, introspección y transformación interior. Esta técnica, practicada por miles de personas en todo el mundo, nos ayuda a liberarnos del sufrimiento emocional acumulado, a desarrollar paz interior, y a despertar nuestra conciencia.

En realidad son 9 días efectivos de meditación, donde se sigue un proceso de varias prácticas para ir preparando la mente y aprendiendo la técnica. Si el participante realiza las prácticas constantemente día a día, tendrá resultados al día 8 o 9 del retiro, por esta razón, el retiro se define en 9 días como mínimo. Posteriormente, cuando la persona ya ha realizado uno de estos retiros de meditación, puede participar de otros mini retiros que pueden ser de 2, 3 o 5 días porque ya conoce la técnica.

2. ¿Quiénes pueden participar?

Este retiro está abierto a personas de todas las culturas, credos y niveles de experiencia. Lo único que se requiere es:

- Compromiso personal: estar dispuesto a seguir el horario y las instrucciones.
- Voluntad de transformación: apertura a experimentar cambios profundos.
- Respeto por la guía y la comunidad del retiro.

Para los que nunca meditaron anteriormente, el grado de dificultad del retiro dependerá de cada persona, ya que es un trabajo interno de observación de su propia mente y del desarrollo de la concentración. El instructor estará haciendo el seguimiento diario y ayudando a cada participante a lograr un equilibrio entre el nivel de esfuerzo y practicas realizadas para lograr un avance sostenido.

Este retiro no tiene que ver con ninguna religión, es un retiro enfocado en la meditación contemplativa de la respiración y el cuerpo físico con charlas técnicas con enfoque científico para explicar el proceso de la meditación. Es totalmente compatible con cualquier tipo de religión.

Dependiendo de la capacidad del lugar del retiro, se estima entre 15 a 40 participantes. No se tienen grupos más grandes porque se realiza un seguimiento diario de las prácticas realizadas por cada participantes.

Pueden participar personas de todas las edades mayores de 18 años. En los casos que un adolescente de 14-17 años quiera participar, deberá contar con un tutor presente del mismo sexo para acompañarlo durante toda la duración del retiro. El tutor tendrá que hacer el retiro.

3. Mapa del proceso — ¿Qué harás día a día?

Este curso ha sido cuidadosamente diseñado a partir de años de experiencia en retiros de Vipassana de las tradiciones de S.N. Goenka y Mahasi Sayadaw, y se complementa con Metta (amor-compasión) y la introspección del Ser enseñada por Ramana Maharshi.

Cada día se dan prácticas específicas para realizar y además se hacen seguimiento personalizado dando prácticas adicionales que deben realizar para avanzar de manera efectiva en el desarrollo del retiro. En los casos que el participante no quiera seguir con las prácticas podrá retirarse del retiro.

Días 1–3: Entrenamiento de atención (Anapanā)

- Enfocar la atención en la respiración para estabilizar la mente.
- Aprender posturas cómodas y sostenibles.
- Practicar amabilidad contigo mismo mientras te adaptas al silencio y a la rutina.

Días 3–8: Vipassana (observación profunda)

- Introducción a la técnica de observación sistemática de sensaciones corporales.
- Entrenar la ecuanimidad: observar sin reaccionar, reconocer impermanencia.
- Incluir caminatas conscientes para integrar la atención en movimiento.

Días 9–10: Metta e integración

- Práctica de activación del Corazón Espiritual (Metta) para integrarse con el Ser Interior.
- Preparación para el regreso a la vida cotidiana con pautas concretas.

4. Resultados esperables y mitos frecuentes

Resultados realistas (varían por persona): dormir mejor, menos reactividad emocional, mayor claridad para decidir, mejor enfoque en tareas, reducción del estrés cotidiano, sentirse más liviano, mayor sensación de calma estable, mayor capacidad de concentración y rendimiento laboral. Las personas experimentan mayor paz mental, menos pensamientos, mayor estabilidad emocional y desarrollo de la intuición. Estos estados pueden llegar a ser permanentes si mantiene una práctica diaria de meditación de al menos media hora en las mañanas y media hora en las tardes o noche.

Mitos frecuentes:

- “Debo dejar la mente en blanco”: no es necesario. Trabajamos con una atención entrenada para observar incluso los pensamientos que puedan surgir. No es un objetivo el quedarse con la mente en blanco, es simplemente una consecuencia de las prácticas que se realizan.
- “Todo saldrá perfecto si me esfuerzo muchísimo”: es un proceso gradual que requiere paciencia y constancia; Se enseñarán los 7 factores de balanceo de la meditación para poder desarrollar una sesión de meditación sin quedarse estancado.
- “Si me duele la espalda, fracasé”: no. Ajustamos postura y ofrecemos alternativas (silla, soportes). Se toma mucho en cuenta el que los participantes no se lesionen la espalda o piernas por exigirse demasiado, durante las entrevistas diarias se va monitoreando y solucionando esta situación si hubiera.

5. Preparación previa (7–10 días antes)

- Reduce gradualmente el consumo de cafeína/teína (25–50% cada 2–3 días). Hidrátate y duerme 7–8 horas. Durante el retiro no habrá café ni té, sólo mates de hierbas naturales.
- Practica sentarte 10–15 minutos por día para acostumbrarte a la postura.
- Si tomas medicación, trae dosis suficientes para 10 días y notifícanos en el formulario de registro. Seguirás tomando tu medicación de acuerdo con lo que haya recomendado tu doctor.
- Organiza asuntos personales/laborales para sostener el silencio sin interrupciones durante el retiro.

6. Requisitos para participar

- Llenar el formulario de solicitud y recibir confirmación.
- Contar con disponibilidad total de tiempo (10 días).
- Buena condición física para desplazarse dentro del centro.
- Traer almohadón, ropa cómoda, artículos de higiene, fotocopia de documento y medicación si corresponde.
- Cero contacto con el exterior, ni uso de dispositivos electrónicos, ni lectura de nada.
- Silencio absoluto durante el retiro (“Noble Silencio”).

7. Reglas y marco del retiro

Silencio noble

Mantenemos silencio entre participantes. Podrás comunicar necesidades logísticas con el facilitador y voluntarios mediante tarjetas o breves intercambios en horarios definidos. Habrá espacios diarios para preguntas técnicas con el instructor, aquí se podrá hablar.

Dispositivos y comunicación

Los teléfonos se entregan al inicio y se guardan en sobres sellados identificados. Solo se usarán en caso de emergencia y a través del voluntario responsable designado.

FIN-VIP-01-ES-R4

Los participantes podrán dar un número telefónico de whatsapp designado para el retiro, al cual sus familiares o personas cercanas podrán comunicar la emergencia o nota importante para ser transmitida por escrito al participante. Este teléfono designado será revisado en los horarios de descanso (6:30am a 8:00am, 11:00am a 13:00hrs, 17:00hrs a 18:00hrs y 21:00hrs a 22:00hrs) y de haber un mensaje, se notificará inmediatamente al participante que corresponda.

Una sola técnica

Durante el retiro practicamos únicamente las instrucciones brindadas. Evitamos mezclar con otras técnicas para lograr resultados positivos. El instructor, en las entrevistas diarias te dará prácticas específicas según tu avance particular.

Alojamiento y segregación

No hay contacto físico entre participantes. Habitaciones separadas para hombres y mujeres, en el comedor se sientan las mujeres en una mesa y hombres en otra mesa, en la sala de meditación se mantiene también la separación.

Las habitaciones son compartidas en 2, 3 o 4 personas. No se tienen habitaciones individuales.

Cuando hay familiares o parejas, se pide especial atención en el silencio, evitando el contacto visual o verbal para que cada uno pueda desarrollarse en el retiro de manera natural sin obstáculos que podría ocasionar el contacto con la pareja o familiar (preocupaciones, dudas, pensamientos que no dejan hacer la práctica, etc.).

8. Alimentación vegetariana

La alimentación es vegetariana, simple y nutritiva para favorecer la práctica. Si tienes alergias o requerimientos específicos, avisa con antelación en el formulario de registro.

El desayuno se tiene cada día a las 6:30am, el almuerzo a las 11:00am y por la tarde a las 17:00hrs se da sólo una fruta que es opcional. Se ha demostrado que se obtiene mucho más beneficios de la práctica de meditación cuando se evitan las comidas después del medio día, por esta razón, en todos los centros de retiros de meditación vipassana del mundo no se dan comidas después del medio día. Hay personas que les cuesta al inicio, por lo que tienen la opción de comer una fruta si lo desean, eventualmente, con la práctica de varios días, se acostumbran y así logran avanzar mucho más rápido en el desarrollo de la técnica de meditación.

Ejemplo de 1 día de alimentación:

- Desayuno: avena con fruta, pan integral con crema de cacahuete; infusiones sin cafeína.
- Almuerzo: arroz/quinoa con legumbres (lentejas/garbanzos), verduras salteadas, ensalada.
- Por las tardes a las 5pm se da una fruta solamente.

El ayuno está permitido solamente para participantes antiguos que ya hicieron un retiro con nosotros. Pueden dejar de comer sólidos y sólo tomar agua y/o infusiones con limón y jengibre o como prefieran. Deben informar al instructor y voluntarios. Si desea realizar ayuno seco (no comer ni tomar líquidos), debe pedir autorización del instructor del retiro.

9. Horario diario del Retiro

04:00 Despertador
04:30–06:30 Meditación (sentado/caminando)
06:30–07:00 Desayuno
08:00–11:00 Meditación guiada y práctica
11:00–12:00 Almuerzo
12:00–13:00 Descanso
13:00–17:00 Meditación (alternando sentado y caminando)
17:00–18:00 Descanso
18:00–19:00 Charla sobre la técnica de meditación
19:30–21:00 Meditación (alternando sentado y caminando)

Se utiliza una campana para dar a conocer los tiempos. No es necesario llevar un reloj con alarma.

10. Estiramientos y yoga suave

Todos los días se realizan prácticas básicas de estiramiento y yoga a las 9:00 a 10:00am. Si ya sabes yoga, puedes realizar tu propia práctica de yoga aparte en zonas designadas.

No se permite hacer deportes ni ejercicios que demanden un alto desgaste energético. Sólo prácticas de estiramientos y yoga asanas suaves para facilitar la posición de meditación sentados.

11. Entrevistas y preguntas técnicas

Después de cada sesión de meditación, los participantes que tengan dudas sobre la técnica pueden acercarse al instructor. Para temas logísticos, se utilizan hojas pequeñas para escribir y comunicar la necesidad a los voluntarios que asisten en el retiro.

12. Salud, seguridad y consentimiento informado

Esta experiencia no es un tratamiento médico ni psicológico. Si estás bajo tratamiento o cursas un proceso agudo (ansiedad severa, duelo reciente, etc.), consúltalo con tu profesional de referencia antes de asistir. No consideres que este retiro puede ser un sustituto para sanarte de alguna enfermedad física o mental. Haznos saber en el formulario de registro si tienes alguna

condición física o mental que requiere atención.

Emergencias: habrá responsable on-site, botiquín y hospital de referencia. Se aplicará un protocolo claro de actuación y registro.

13. Accesibilidad

Todos iniciamos con la posición estándar de meditación, sentados en el piso con las piernas cruzadas. Sin embargo, hay personas que no pueden adaptarse, en esos casos, disponen de alternativas de asiento (sillas, banquitos, respaldos). Si necesitas apoyo adicional de movilidad o distancias reducidas entre áreas, indícalo previamente en el formulario de registro para adaptar tu alojamiento.

14. Privacidad y protección de datos

Tus datos personales se tratarán de forma confidencial. Los teléfonos permanecen custodiados y solo se accede a ellos en casos justificados por el responsable designado.

Generalmente se toman fotos y videos de las actividades del retiro, en el formulario de "Evaluación" del retiro, los participantes definen si autorizan o no su presencia en las fotos/videos que hayan sido tomados durante el retiro.

15. Registro y Participación

Para registrarte, debes llenar el formulario de registro y enviarlo a retiros@dhrim.org y confirmar vía whatsapp (+591 64373737) de que lo hemos recibido. No tienes que pagar nada para registrarte.

El retiro no tiene un precio definido, sino que al final del retiro puedes dar una donación. A todos los participantes se les provee de alojamiento, comida, enseñanzas de la técnica y al último día del retiro, el participante opta por realizar una donación económica de acuerdo a su capacidad.

Por esta razón, frecuentemente hay personas que se registran para participar pero a última hora cancelan su participación. Por esto, manejamos una lista de espera por orden de registro, dando el lugar al que sigue en la lista de espera. Generalmente una semana antes de empezar el retiro ya se sabe con certeza quienes participarán.

Al final del retiro se da un Certificado de participación en formato digital como constancia de haber participado del retiro de meditación. Este certificado no tiene validez académica formal universitaria.

16. Qué llevar al retiro (sugerencia)

- Ropa cómoda y neutra sin mensajes, abrigo/impermeable.
- Cojín o banquito, manta, calcetines extra.
- Botella de agua, tapones de oído, antifaz, linterna, reloj analógico.
- Artículos de higiene, papel higiénico, medicamentos con receta, repelente y protector solar.
- Calzado cómodo y sandalias/chancas para duchas.
- Sólo meditadores antiguos: Cuaderno solo para notas técnicas (según instrucciones del facilitador).

No se permite el contacto con personas fuera del retiro. Si el participante requiere algo (jabón, shampoo, cepillo, etc.), se coordinará con los voluntarios para conseguirlo.

17. Participantes Antiguos

Los participantes antiguos, que ya hicieron un retiro de meditación, tienen algunas prácticas adicionales y un seguimiento un poco diferente por parte del instructor. Deben hacer las prácticas previas al retiro según el instructivo que se les envía 1 semana antes de iniciar el retiro. Pueden traer al retiro libros sobre vipassana y meditación y cuaderno de notas. No se permite usar Tablet ni celular ni laptop, sólo hojas de papel para anotar.

18. Seguimiento después del Retiro

Los participantes tendrán acceso a todos los materiales educativos en la página web de DHRIM (<https://www.dhrim.es>), que incluyen todas las charlas (audio, pdf), prácticas de meditación (audios) y podrán participar de encuentros físicos y virtuales de meditación cuando sean organizados.

19. Contacto y lugar del retiro

El lugar del retiro y detalles logísticos se confirman por whatsapp tras la confirmación de la participación, un mes antes de empezar el retiro. Para preguntas esenciales previas al retiro, usa el canal de contacto oficial incluido en tu confirmación.