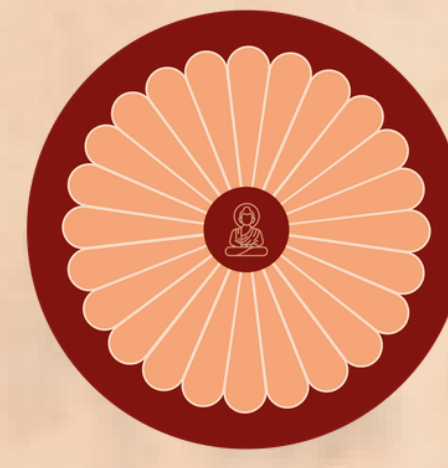


Retiro de Meditación Urbano

Mindfulness en la Vida Cotidiana
Con Bhante Piyaratana

SÁBADO 20
DE JUNIO

BUDDHISMO
SEDE



THERAVADA
PERU

Satya
ESCUELA DE YOGA Y MEDITACIÓN

Te invitamos a ser parte de un encuentro excepcional con la visita **por primera vez en Perú del Venerable Bhante Piyaratana**, monje originario de Sri Lanka y reconocido maestro de meditación. Esta es una oportunidad única para recibir enseñanzas directas de la tradición budista Theravada **de la mano de un guía con profunda formación espiritual y académica.**

¿Qué es un retiro espiritual?

Los retiros son provechosas oportunidades para profundizar en la práctica de meditación, debido al alejamiento temporal de las distracciones de la vida cotidiana y la asociación saludable en un entorno apropiado.

Un retiro Urbano de Meditación, es una oportunidad...

...de vivir la experiencia espiritual de un retiro, pero sin ir lejos ni dormir fuera, lo que no impide retomar las actividades cotidianas.

El Retiro Urbano "Mindfulness en la vida Cotidiana"...

ha sido diseñado como una experiencia de **práctica profunda** orientada a salir del piloto automático y reconectar con el momento presente; **entendiendo su origen**, cultivando una mente más serena y una actitud más consciente y compasiva **para lograr una vida en bienestar.** Mejorando nuestras relaciones interpersonales y la relación con uno mismo.

El retiro se llevará a cabo en Sala Kensho, Pachacamac, Lima-Perú

El cual es un espacio armonioso dedicado a encuentros de bienestar, rodeado de naturaleza y equipado con todo lo necesario para la práctica e invita y crea un entorno ideal para desconectarse del ritmo cotidiano. Además ofrecen una alimentación saludable, basada en ingredientes frescos y naturales, que nutren el cuerpo y acompañan la experiencia de equilibrio.

Nuestro horario

La movilidad saldrá de CC. La Rambla – San Borja a las 7:00am para llegar aproximadamente a las 8:15am a Sala Kensho, Pachacamac - Lima.

El transporte de retorno saldrá de Sala Kensho a las 5:30pm para estar en el Centro Comercial Rambla aproximadamente a las 7:00pm.

7:00 a.m.
Punto de encuentro La Rambla, San Borja y salida

8:15 a.m.
Llegada y bienvenida

8:30 a.m.
Instrucciones y meditación guiada

9:00 a.m.
Meditación en silencio

9:30am
Dhamma Talk # 1:
Mindfulness

11:00 a.m.
Meditación Caminando

11:30 a.m.
Alimentación consciente

12:30 a.m.
Descanso y Meditación Activa

1:00 p.m.
Dhamma Talk # 2:
Mindfulness

2:00 p.m.
Meditación Mindfulness

2:30 p.m. Preguntas y respuestas

3:30 p.m. Cultivo de amor benevolente (Mettā)

4:00 p.m.
¿Cómo continuar de retiro en casa?

5:00 p.m.
Ceremonia de cierre

5:30 p.m.
Partida a Lima

6:30 a 7:00 p.m.
Llegada a la Rambla, San Borja



Incluye

- Transporte privado ida y vuelta con A/C al retiro
- Almuerzo Vegetariano saludable y delicioso
- Bebidas, agua e infusiones, disponible todo el día
- Todas las actividades por realizar durante el retiro.
- Servicio de traducción y equipos portátiles de traducción.
- Guía de Bhikkhu Piyaratana y colaboradores durante todo el retiro.

Lineamiento del Retiro

Estas tienen como propósito una óptima transformación y desconexión de las actividades cotidianas y promover el respeto y comodidad de todos los participantes.

• Durante el retiro se guarda noble silencio (excepto durante los momentos de preguntas y respuestas)

• Durante el tiempo del retiro no está permitido utilizar celulares ni llevar libros, ni ninguna herramienta de entretenimiento o distracción (música, juegos, bailes, etc).

• Por tradición y respeto, debe dirigirse al monje como Bhante o Venerable (no tutearlo).

sobre el guía Bhante Piyaratana



El Venerable Piyaratana Hingulwala, conocido afectuosamente como Bhante Ratana, nació y creció en Kandy, Sri Lanka. Su viaje espiritual comenzó a la temprana edad de once años, cuando en 1989 decidió iniciar su vida monástica. Recibió su formación inicial bajo la tutela del muy venerable Malagamma Chandajothi Maha Thero en Sri Bodhirajaramaya. Tras su ordenación superior en 1997, consolidó una sólida base académica en la Universidad de Peradeniya, donde obtuvo su licenciatura con honores de primera clase en Sánscrito, además de estudiar filosofía budista, arqueología y lenguas clásicas.

En 2006, Bhante Ratana se trasladó a los Estados Unidos, donde continuó su formación académica y profesional. Posee una maestría en Pali y Filosofía Budista por la Universidad de Kalaniya y, en 2014, obtuvo su doctorado (PhD) en Sánscrito mediante un programa conjunto entre la Universidad de Oklahoma City y la Universidad de Andhra Pradesh en India, logrando así unificar el conocimiento académico oriental con el occidental. Tras sus estudios, se desempeñó como conferenciante de Sánscrito en la Universidad de Peradeniya.

Su formación clínica es igualmente destacada, contando con diez unidades de Educación Pastoral Clínica (ACPE) y una beca de especialización avanzada en el Dallas VA Medical Center, enfocada en el tratamiento del trastorno de estrés postraumático (TEPT) y técnicas de mindfulness para veteranos. Entre 2017 y 2022, marcó un hito histórico al servir como el único capellán budista de la Marina, el Cuerpo de Marines y la Guardia Costera de los Estados Unidos, labor por la que recibió la Medalla de Elogio de la Marina y del Cuerpo de Marines, además de la Medalla al Servicio Humanitario.

Actualmente, Bhante Ratana es el maestro principal y líder de la Oklahoma Buddhist Vihāra, donde guía a la comunidad en las Nobles Prácticas de las enseñanzas de Buda y dirige clases de meditación. Asimismo, se desempeña como capellán clínico y consejero espiritual en el Sistema de Salud de la VA de Oklahoma City, actuando además como experto nacional en materia de fe budista para todo el sistema de la VA.

Es autor de seis libros, entre ellos *Clouds of the Dark Night* y *Opening the Lotus*, continúa su labor dedicada a la atención espiritual compasiva para veteranos, familias y personas en proceso de duelo o trauma.

Mindfulness en la Vida Cotidiana

Es un Retiro Urbano de Meditación Budhista

...el cual sigue las reglas tradicionales de un retiro espiritual, éstas tienen como propósito una óptima transformación y desconexión de las actividades cotidianas. Así como el entrenamiento y cultivo de nuestro potencial noble.

Aporte único* S/279 soles

Reserva con S/150 soles y completa el saldo hasta el 31 de mayo

*Información importante

- Al Compartir las enseñanzas del Dhamma no tiene costo. Sin embargo, este aporte ayuda a cubrir los costos de alquiler del lugar, que incluye alimentación y soporte, transporte privado ida y vuelta, el servicio de traducción y equipos portátiles de traducción.
- Si en este momento no te es posible cubrir este monto, puedes escribirnos y con gusto encontraremos una manera para que puedas participar.
- Y si tus posibilidades lo permiten, también puedes hacer una donación adicional para apoyar a quien lo necesite.
- Al final del retiro, se acostumbra hacer donativos económicos individuales (Dāna) a un fondo que provee las necesidades al maestro para que pueda continuar con la enseñanza.
- Los asistentes también tienen la oportunidad de ofrecer una donación voluntaria a Theravāda Perú, y contribuir con los fondos destinados a seguir, ofreciendo retiros y talleres (pagar pasajes, alojamientos, costos operativos, traslados, alimentos, becas, licencias de software, etc)

¿Cómo me inscribo?

1 Reserva tu espacio realizando el abono

2 Envíanos la imagen del abono al 970 172 320

3 Completa la ficha de inscripción

4 Recibe la confirmación de tu inscripción vía WhatsApp o correo electrónico

Tarjeta de crédito (solo en soles) con recargo del 10% (vía Link de Mercado Pago), solicitar link.

BANCO: BANBIF

Cuenta de ahorro soles: 008013193632

CCI: 03850110801319363231

A nombre de: Luis Miguel Lizárraga Barragán

También se puede realizar vía PLIN al número 999 444 951

Si hace una donación, debe indicar qué parte del dinero es para el maestro y qué parte es para el fondo para retiros. El dinero destinado al maestro se le entregará a su fondo inmediatamente concluido el retiro.

Términos y condiciones

1. Los aportes realizados no son reembolsables, pero puedes transferir tu espacio a otra persona en caso no puedes participar (previa coordinación).
2. Es obligatorio completar el formulario de inscripción para participar del retiro.
3. Se requiere asistencia completa al retiro.
4. Si no se alcanza el cupo mínimo para abrir el retiro, se te devolverá el 100% de lo abonado y te lo comunicaremos a más tardar 20 días antes del inicio del programa.
5. Es indispensable que cumplas con la asistencia y participación en las actividades del retiro.
6. La información que nos brindes se maneja de forma estrictamente confidencial.
7. Autorizas a Satya Yoga y organizadores que durante el retiro se puedan tomar fotografías y/o videos para ser publicadas en redes sociales o sitio web durante o después del mismo.