

# ORIENTACIÓN DEL DHAMMA VIHARA

Para facilitar su práctica y para que pueda sacar el máximo provecho de su estancia hemos preparado esta hoja de orientación. Por favor leer con atención los puntos que se detallan a continuación.

## OCHO PRECEPTOS

Toda persona que permanezca en el Dhamma Vihara deberá observar los Ocho Preceptos. Los Ocho Preceptos serán administrados por el monje residente o la persona designada. Toda persona deberá estar bajo la supervisión del monje o de la persona designada. Los ocho preceptos son los siguientes:

1. Abstención de matar o dañar seres vivientes
2. Abstención de tomar aquello que no ha sido dado
3. Abstención de conducta sexual
4. Abstención de mentir, lenguaje áspero, abusivo o frívolo
5. Abstención de alcohol, drogas o intoxicantes
6. Abstención de comer después del mediodía
7. Abstención de danzar, cantar, música y entretenimientos visuales;  
de usar flores, perfumes y cosméticos
8. Abstención de usar sillas y camas altas y lujosas

Si existen circunstancias especiales como problemas de salud, por favor contáctese con nosotros.

La observancia de los Ocho Preceptos permite tomar un jugo o té por la tarde, aunque no leche. Durante retiros es aconsejable evitar el contacto visual con otras personas, y evitar leer y escribir. Todas estas actividades podrían afectar negativamente la práctica.

## **NOBLE SILENCIO**

Durante retiros se debe observar Noble Silencio en todas las áreas del Dhamma Vihara. Esto significa no hablar excepto en las entrevistas con el instructor de meditación y la comunicación necesaria con el personal. Si usted no está en un retiro deberá observar Noble Silencio en las áreas designadas. Estas áreas incluyen la sala de meditación y los cuartos. El lenguaje en las demás áreas tales como la cocina debe ser breve, evitando el lenguaje frívolo. El uso del teléfono del Vihara está restringido solamente a comunicaciones urgentes.

## **ACTIVIDADES**

Se requiere de todas las personas que permanezcan en el Dhamma Vihara seguir el programa diario de actividades.

## **SERVICIO**

Las personas que permanezcan en el Dhamma Vihara deberán realizar tareas de servicio (+2 horas diarias) a determinar con la persona encargada excepto en caso de circunstancias especiales. Estas actividades de servicio incluyen, pero no están limitadas, a ayuda en la cocina, limpieza de la sala de meditación, cuartos y baños. Antes de comenzar un retiro, la persona encargada designará a las personas que prestarán las diferentes actividades de servicio incluyendo la preparación del desayuno (a partir de las 5 AM) y almuerzo (a partir de las 9:30 AM).

## **CONDUCTA**

Se requiere permanecer todo el tiempo dentro del terreno del Dhamma Vihara. Si usted necesita salir por algún motivo deberá informar y obtener permiso. Son desaconsejados otros tipos de práctica (como el yoga) y ejercicio físico aparte de caminar. Se deberá seguir únicamente la práctica indicada por el monje residente o por la persona asignada por el monje residente. Todos los movimientos deberían realizarse lentamente y con atención. No debe haber contacto físico entre las personas. No está

permitido hablar después de las 9:00 p.m. Durante retiros se requiere seguir el programa establecido. Dentro de las instalaciones del Dhamma Vihara en general, así como en espacios abiertos:

- No fumar
- No usar radios, grabadoras, televisores
- No usar teléfonos celulares, beepers o cualquier otro instrumento perturbador
- Los teléfonos celulares (o beepers) deberán estar apagados todo el tiempo
- No interferir con la meditación o el aislamiento de los demás

## **ETIQUETA**

Las reglas de disciplina de los monjes theravada requieren que ellos no toquen ni sean tocados por mujeres. Se requiere a las mujeres mantener una distancia confortable entre ellas y los monjes. Cuando se dirige a los monjes, uno puede usar los términos "Venerable" o "Bhante".

## **ROPA**

Siguiendo la tradición birmana los hombres deberán usar pantalón negro o café oscuro y camisa o playera blanca mientras que las mujeres deberán usar pantalón o falda larga negra o café oscuro y blusa o playera blanca con manga, ya sea corta o larga. Aun en los días de calor no deben usarse pantalones cortos o blusas sin manga. Los hombres deben usar camisa todo el tiempo. La ropa usada debería ser holgada, confortable para la práctica de meditación. El uso de calzado no está permitido en las áreas internas excepto en la cocina.

## **SALUD**

El Dhamma Vihara se encuentra en un lugar aislado. El acceso a servicios médicos es muy limitado. Si usted tiene algún problema de salud o

incapacidad debería informarnos antes de comenzar su retiro o estancia en el Dhamma Vihara. Nosotros nos esforzaremos para asistirlo y ayudarlo en caso de problemas médicos o emergencias. Sin embargo, el pago de estos servicios es de su exclusiva responsabilidad.

## **MEDIO AMBIENTE**

Toda vida animal o vegetal debe ser respetada. Flores, frutos, plantas o árboles no deben ser cortados. No está permitido el uso de productos contaminantes. La basura y los desechos deben ser depositados únicamente en los sitios designados. Agradecemos su colaboración para mantener el lugar limpio.

## **ALOJAMIENTO**

El alojamiento será asignado por la persona encargada. En los cuartos no está permitido preparar ni consumir alimentos. Tampoco está permitido el uso de incienso ni recibir visitas. Antes de su partida debería dejar el cuarto limpio y arreglado. Se solicita su ayuda para mantener el área de los baños limpia en todo momento.

## **ALIMENTO**

La comida ofrecida en el Dhamma Vihara es de origen vegetal, lácteo y huevo. Todo alimento ofrecido deberá ser consumido en las áreas y en las horas designadas. Durante retiros no es posible preparar comidas especiales ni que los meditadores se preparen su propia comida. No está permitida la entrada en la cocina excepto las personas autorizadas para preparar los alimentos.

## **CUOTA**

Hay una cuota mínima establecida para la estancia y comidas. Esta cuota nos proporciona una ayuda para hacer frente a los gastos generales del Dhamma Vihara tales como luz, gas, agua, etc.

## **GENEROSIDAD**

En conformidad con la tradición budhista ofrecemos gratuitamente las enseñanzas por parte de los monjes e instructores. Las enseñanzas se ofrecen a todos sin distinciones. Donativos para el monasterio en dinero, trabajo o bienes son bienvenidos. Es una costumbre budhista hacer un donativo al final de la estancia o retiro como una forma de expresar la apreciación por las enseñanzas recibidas; este donativo será recibido por el asistente del monje o la persona encargada. Es posible hacer donativos vía PayPal o depositando en nuestra cuenta bancaria (contactarnos).

## **QUÉ TRAER**

Es aconsejable que traiga las medicinas que pudiera necesitar. Productos de uso personal recomendados: cepillo y pasta dental, champú, toalla, linterna, baterías, repelente para insectos, reloj despertador, sandalias, "sleeping bag" o sábanas y ropa adecuada para clima lluvioso y fresco. No obstante que disponemos de cojines de meditación y un número limitado de bancos, es aconsejable que traiga su propio cojín o banco.

## **LLEGADA Y PARTIDA**

Es aconsejable planear su llegada entre 02:00 p.m. y 05:00 p.m. Los mejores horarios para partir son después del desayuno (entre 07:00 a.m. y 10:00 a.m.) o almuerzo (entre 12:00 p.m. y 01:00 p.m.) Dentro de los horarios establecidos nos sería posible recogerlo o llevarlo a Coacoatzintla (6 Km. del Dhamma Vihara). En este caso se le solicitará a usted una contribución para cubrir los gastos de transporte. Por favor póngase en contacto con nosotros si necesita que lo recojan en Coacoatzintla. Si usted tiene alguna duda o pregunta, por favor contáctenos. Es nuestro deseo que tenga una estancia placentera y beneficiosa.

## **PROGRAMA DIARIO**

El programa diario durante retiros incluye más horas de meditación. Para mayor información consultar con el instructor del retiro en particular. El

siguiente es el programa diario cuando no hay retiros, cursos u otras actividades especiales.

HORA	ACTIVIDAD
04:45	CAMPANA
05:00	CÁNTICOS EN PALI Y/O MEDITACIÓN
06:00	DESAYUNO
08:00	MEDITACIÓN O ESTUDIO
09:00	SERVICIO
11:00	ALMUERZO (ÚLTIMA COMIDA DIARIA)
12:00	SERVICIO
13:00	DESCANSO
14:00	MEDITACIÓN O ESTUDIO
17:00	JUGO/TÉ
18:00	MEDITACIÓN/ESTUDIO/ENTREVISTA
20:00	MEDITACIÓN/COMPARTIR MÉRITOS
21:00	PRÁCTICA INDIVIDUAL
22:00	DESCANSO

\* \* \* \* \*