

Retir de Meditació Vipassanā

Guiat per Phra Maha Somphob Bhūriñāṇo

Dates	19–21 de juny de 2026
Lloc	Casa d'Espiritualitat Marc Castanyer, Catalunya
Durada	3 dies · 2 nits
Idioma	Tailandès amb traducció consecutiva al castellà
Tradició	Theravāda · Tradició del Bosc Tailandès
Places	Limitades

El mestre

Phra Maha Somphob Bhūriñāṇo va ser ordenat al Wat Yanavesakavan (Sam Phran, Nakhon Pathom, Tailàndia) l'any 2554 (2011). Actualment resideix al Monestir Sumedharama (Ericeira, Portugal).

Mestre de meditació especialitzat en el desenvolupament de samatha (concentració) i vipassanā (visió clara), Phra Maha Somphob ensenya en el llinatge de la Tradició del Bosc Tailandès — un camí que emfatitza el conreu directe de l'atenció plena i la saviesa a través de la pràctica silenciosa en comunitat.

Sobre el retir

Aquest retir està organitzat per la Comunidad Budista Bosque Theravāda (CBBT) en col·laboració amb Paññāgiri. Està obert a:

- Membres de la comunitat tailandesa resident a Espanya
- Practicants espanyols i catalans interessats en la Tradició del Bosc Tailandès
- Practicants internacionals amb connexió prèvia amb el budisme Theravāda

No es requereix experiència prèvia en retirs per participar-hi, però sí el compromís de romandre durant tota la durada, guardar el Noble Silenci i seguir els Vuit Preceptes durant els tres dies.

Què inclou el retir

- Habitació individual amb bany privat
- Dos àpats diaris + sopar lleuger la primera nit
- Ús de la sala de meditació durant tot el retir

- Ensenyaments del mestre, amb traducció al castellà
- Sessions de preguntes i respostes, i temps informal amb el mestre

Programa

Divendres 19 de juny	
16:00 – 18:00	Arribada i registre
18:00 – 18:30	Sopar lleuger
18:30 – 19:00	Orientació
19:00 – 21:00	Meditació · Xerrada del Dhamma · Preguntes
Dissabte 20 de juny	
05:00 – 07:00	Despertar · Cants · Meditació asseguda
07:00 – 07:45	Esmorzar
08:30 – 11:30	Meditació caminant i asseguda · Xerrada
11:30 – 14:00	Dinar i descans
14:00 – 17:00	Meditació · Preguntes i respostes
17:00 – 19:00	Te · Qigong · Descans
19:00 – 21:00	Meditació · Xerrada del Dhamma · Preguntes
Diumenge 21 de juny	
05:00 – 11:30	Programa del matí (com el dissabte)
11:30 – 14:00	Dinar i descans
14:00 – 16:30	Última sessió de meditació
16:30 – 17:00	Clausura
17:00 – 18:00	Comiat · Diàleg informal amb el mestre

Idioma i traducció

Els ensenyaments s'impartiran en tailandès amb traducció consecutiva al castellà a càrrec d'un intèrpret qualificat. Els períodes de meditació silenciosa (asseguda i caminant) no requereixen coneixement de l'idioma. Les preguntes es poden formular en castellà o català i es traduiran al mestre.

Aportació

D'acord amb la tradició monàstica, els ensenyaments del mestre s'ofereixen lliurement mitjançant dāna (donació voluntària). Un cop rebuda la seva inscripció, l'equip organitzador es posarà en contacte per correu electrònic en un termini de 3–5 dies per confirmar la seva plaça, juntament amb els detalls sobre l'aportació a les despeses d'allotjament i manutenció.

Com inscriure's

Les places són limitades i s'assignen per ordre de recepció després de la confirmació de l'equip organitzador.

Inscribiu-vos aquí: : <https://forms.gle/NghDeN9goJ2L4EVa7>

Per a qualsevol pregunta o informació addicional: retreat@panyagiri.info

Preguntes freqüents

Cal parlar tailandès?

No. Els ensenyaments es tradueixen al castellà; les preguntes es poden formular en castellà o català. La meditació silenciosa no requereix coneixement de l'idioma.

Cal experiència prèvia en meditació?

No es requereix experiència prèvia, però els participants han de comprometre's a romandre durant els tres dies, guardar el Noble Silenci i seguir els Vuit Preceptes.

Què he de portar?

Roba còmoda de colors discrets, coixí de meditació si en preferiu un de propi, articles d'higiene personal, una ampolla d'aigua reutilitzable. El lloc proporciona la roba de llit.

Puc sortir durant el retir?

El retir és una pràctica contínua des del divendres a la tarda fins al diumenge a la tarda. Es demana als participants que romanguin durant tota la durada.

Què és dāna?

Dāna és el mot pali que significa «generositat» o «ofrena voluntària». En la tradició Theravāda, els ensenyaments monàstics mai no es venen; s'ofereixen lliurement i es sostenen amb el suport voluntari dels practicants. És una pràctica de generositat —no una tarifa.