

MEDITACIÓN VIPASSANA

Código De Disciplina

Los Preceptos (Reglas)

Todos aquellos que asistan a un curso de Vipassana deben aceptar abstenerse de:

1. matar
2. robar
3. actividad sexual
4. decir mentiras
5. intoxicantes, incluido fumar.

Aceptación del Profesor y la Técnica

Los estudiantes deben aceptar seguir las normas del curso y las instrucciones del profesor.

Otras Técnicas, Ritos y Formas de Culto

Durante el curso los estudiantes no practicarán ninguna forma de plegaria, adoración o ceremonia religiosa.

Entrevistas con el Profesor

Las preguntas referentes a la meditación deben formularse solamente al profesor. Los estudiantes no deben hablar entre ellos. Entre las 12 y la 1 del mediodía es el tiempo reservado para entrevistas en privado.

Noble Silencio

Noble Silencio significa no comunicarse con otros estudiantes por medio de lenguaje oral, corporal, por signos o escrito. Los estudiantes deben discutir cualquier pregunta o problema con el organizador o el profesor.

Contacto Físico

No existe ninguna clase de contacto físico durante el curso.

Ejercicio

Los estudiantes pueden hacer ejercicio durante los periodos de descanso paseando en las áreas destinadas para este propósito.

Intoxicantes y Drogas

No están permitidas las drogas, alcohol u otros intoxicantes. Los estudiantes que estén tomando medicamentos deben hablar con el profesor antes de que empiece el curso.

Tabaco

No se permiten cigarrillos, tabaco de mascar o inhalar durante el curso.

Comida

Se servirá comida vegetariana y simple durante el curso.

Contactos con el Exterior

Los estudiantes deben permanecer dentro de los límites del curso durante el mismo. Pueden salir únicamente con permiso del profesor y los encargados de la seguridad. No habrá cartas, llamadas telefónicas o visitas durante el curso. En caso de emergencia un amigo o pariente puede contactar con los organizadores.

Lectura y Escritura

No hay que traer al curso ningún material de lectura o escritura.

Resumen

No molestes a nadie durante el curso. No prestes atención a nadie que pueda distraerte. Tu progreso en Vipassana depende de tus buenas cualidades, desarrollo personal y de lo duro que trabajes. Cuanto más esfuerzo pongas en tu propia experiencia más beneficios obtendrás del curso.

Te deseamos obtengas paz y felicidad de tu experiencia de Vipassana.

El Horario

4:00 a.m.	Campana para despertar
4:30 – 6:30	Meditación en la sala
6:30 – 8:00	Desayuno y descanso
8:00 – 9:00	Meditación de Grupo en la sala
9:00 – 11:00	Meditación en la sala según las instrucciones del profesor
11:00 – 12:00	Comida
12:00 – 13:00	Descanso y entrevistas con el profesor
13:00 – 14:30	Meditación en la sala
14:30 – 15:30	Meditación de Grupo en la sala
15:30 – 17:00	Meditación en la sala según las instrucciones del profesor
17:00 – 18:00	Merienda
18:00 – 19:00	Meditación de Grupo en la sala
19:00 – 20:15	Discurso del Profesor en la sala
20:15 – 21:00	Meditación de Grupo en la sala
21:00 – 21:30	Turno de preguntas en la sala
21:30	Retiro a las habitaciones. Se apagan las luces.