

## Retir de Tara Chittamani

Retir d'aproximació

[Pràctiques budistes](#) [1]

Marina Bruçet

del 6 febrer 2019 al 19 febrer 2019



El retir està dirigit a persones amb una base de pràctica budista sòlida i interessades en la pràctica de Tara Chittamani que hagin rebut la iniciació a la pràctica de Tara Chittamani. Així doncs, és per persones que coneixen aquesta pràctica i què és un retir d'aproximació. El retir serà intens, i cal venir preparat per a això. Les sessions del retir seran guiades per docents qualificats i es realitzarà principalment en una atmosfera de silenci.

El centre proporcionarà els textos necessaris.

### Requisits per a realitzar el retir

Per poder realitzar el retir, cal:

- Haver rebut la iniciació a la pràctica de Tara Chittamani d'un mestre qualificat. És a dir, d'un mestre qualificat que segueixi els consells del Dalai Lama pel que fa a les pràctiques. Es realitzarà segons l'escola Guelug.
- Venir amb determinació i entusiasme per completar el retir. El retir serà intens i una ferma motivació serà de gran ajuda.
- Venir amb la intenció de completar el retir, participant en totes les sessions del retir.
- Seguir el procés de preinscripció i d'inscripció que t'indicarà el centre (veure a sota).
- No patir trastorns psicològics o psiquiàtrics.

### Idioma

Les sessions del retir seran guiades en anglès o en castellà, segons els participants. En tot cas, cadascú podrà triar l'idioma del text de pràctica que li proporcionarà el centre, amb la qual cosa podrà seguir totes les sessions en l'idioma que esculli.

### Arribada i sortida

S'aconsella que els participants arribin al centre un dia abans de començar el retir o com a mínim el mateix dia aviat al matí, i que informin de la seva arribada amb la deguda antelació per a poder organitzar l'arribada al centre. La sortida es pot fer l'últim dia de retir a la tarda o bé l'endemà,

depenent de les necessitats de cada participant.

### Informació pràctica

- Per a informació sobre l'allotjament, [fer clic aquí](#) [2].
- El centre no pot facilitar habitació individual.
- Ja que la cobertura mòbil a la zona és molt limitada, es recomana deixar el número de telèfon fix de Tushita (+34 972.178.262) a un amic o familiar, per si els fos necessari contactar.
- No és possible pagar amb targeta en el centre.

### Inscripcions i informació

Per a la inscripció enviar un email a [oficina@tushita.es](mailto:oficina@tushita.es) [3].

Per tal de participar al retir s'han de satisfer uns certs requisits, així que omplir la fulla d'inscripció que t'enviarem no assegura la participació en el retir, que dependrà de que es compleixin els requisits.

Si vols estar al dia d'aquesta i de totes les nostres activitats et pots [subscriure al butlletí de notícies](#) [4].



**Marina Brucet** és llicenciada en Bioquímica i Biologia Molecular i Doctora per la Universitat de Barcelona. Estudiant y practicant de budisme des de fa anys, ha estudiat amb renombrats mestres de la tradició del budisme tibetà com el Dalai Lama, Lama Zopa Rinpoche, Lama Jampa Monlam i Khensur Jampa Tegchok, entre altres, i ha completat el programa d'estudis avançats Masters Program of Advanced Buddhist Studies of Sutra and Tantra, de sis anys de durada, a Lama Tzong Khapa Institute, Itàlia, així com un retir individual de meditació d'un any, entre altres. Ha traduït diversos textos de pràctica i de filosofia, i en l'actualitat combina els retirs de meditació amb l'ensenyament de la meditació i la filosofia budista, impartint tant cursos especialitzats com més generals, amb un enfocament que sempre té en compte el context i les circumstàncies de la vida occidental.

### Enllaços

[1] <https://www.tushita.es/ca/programes/practiques-budistes>

[2] <https://www.tushita.es/ca/allotjament>

[3] <mailto:oficina@tushita.es>

[4] <http://eepurl.com/A1JUb>