



Instrucciones y condiciones para retiros en soledad en

KHANDRÖ LING

Centro de Retiros

“En lugares solitarios, con el pensamiento de la muerte en el corazón, el ermitaño, profundamente disgustado con los apegos, marca los límites de su retiro renunciando a los pensamientos de esta vida y no se encuentra con aquellos que se conocen como los ocho dharmas mundanos”

S.S. Dudjom Rinpoché

Extrayendo la quintaesencia de la realización

Instrucciones para la práctica del retiro en la montaña expuestas simple y directamente en su desnudez esencial

“Cada año nos hacemos más mayores. El tiempo es limitado. Ahora es el momento de hacer retiros. Más tarde vuestro cuerpo no os lo permitirá. ¡Haced retiros ahora! No hay nada más importante que la práctica ¡Alcanzad la realización! Sois extremadamente afortunados de recibir las enseñanzas de este linaje. Dedicad un tiempo para vosotros mismos ahora. Cread en vuestra vida el tiempo y el espacio para la práctica. En el momento de la muerte, todo lo que hayáis hecho en esta vida será irrelevante. Lo verdaderamente importante será que hayáis sido capaces de fusionar vuestra mente con la mente de Buda. Así que, ahorrad un poco de dinero y guardad tiempo para hacer retiros”

S.S. Shenphen Dawa Rinpoche

Extracto de enseñanzas orales

Índice

El centro de retiros Khandrö Ling	Pág 4
¿A quién está dirigido?	Pág 5
Ubicación y acceso	Pág 5
Instalaciones	Pág 6
Información y reservas	Pág 7
Instrucciones y condiciones	Pág 8
Normas de limpieza de los espacios de retiro	Pág 10
Consejos finales	Pág 12

El Centro de Retiros “Khandrö Ling”

Khandrö Ling “Tierra de Dakinis” es un centro dedicado a la realización de retiros espirituales en soledad.

Ha sido impulsado por el venerable Lama Djampa Gyatso, maestro de la Tradición de Nyingma Tersar de Budismo Tántrico, bajo la autoridad espiritual de S.S. Shenphen Dawa Rinpoche.



S.S. Dudjom Rinpoche, Jigdrel Yeshe Dorje (1904-1987)

Fue el supremo líder espiritual de la escuela Nyingma, desde 1960 hasta su mahaparinirvana. Poeta, autor de numerosos libros, terton (descubridor de enseñanzas secretas), historiador (La Escuela Nyingma del Budismo Tibetano, sus Fundamentos e Historia), maestro de meditación y yogui tántrico. Dejó el cuerpo el 17 de enero de 1987 en Dordoña, Francia, y fue entronizado en una stupa en su monasterio de Bodhanath, Kathmandú (Nepal).



S.S. Shenphen Dawa Norbu Rinpoche (1950-2018)

Fue hijo de S.S. Dudjom Rinpoche. Nació en Kongbo (Tíbet), en el año 1950. Fue reconocido por Su Santidad Karmapa como la reencarnación de Taksham Tulku y Tulku Yeshe, descubridor de numerosas enseñanzas ocultas. A lo largo de su infancia y juventud, recibió de su padre un adiestramiento completo en todos los aspectos del budismo Mahayana y Vajrayana y medicina,

nombrándolo su heredero y sucesor en el dharma como titular del linaje Dudjom Tersar del budismo tibetano. El 18 de abril de 2018 dejó el cuerpo, permaneciendo en thug dam hasta su cremación el 24 de mayo, en la cual dejó numerosas reliquias.



Lama Djampa Gyatso

Ha recibido durante más de 30 años las enseñanzas y las iniciaciones del Linaje Dudjom Tersar de sus Maestros Su Santidad Dudjom Rinpoche y Su Santidad Shenphen Dawa Rinpoche. Recibió la ordenación de Ngakpa o Yogui Tántrico de su maestro Shenphen Dawa Rinpoche y se ha especializado en las enseñanzas de Tsa Lung o Anu Yoga y de Khandro Thuktik o Camino de la Dakini, terma de Su Santidad Dudjom Rinpoche.

+ INFORMACIÓN SOBRE LINAJE Y MAESTROS

www.tersar.org

www.nyingmatersar.es

www.tantrabudista.com

¿A quién está dirigido?

El Centro de retiros Khandrö Ling está abierto a todas aquellas personas que deseen hacer retiros espirituales en soledad independientemente de la tradición, escuela o linaje que profesen. Así pues, está abierto a diversos tipos de prácticas espirituales.

Las personas que acuden al centro con el fin de realizar un retiro espiritual siguiendo las instrucciones de un Maestro Espiritual. En caso de no contar con instrucciones, Lama Djampa Gyatso puede ayudar ofreciendo consejos e instrucciones específicas para realizar el retiro.

Ubicación y acceso

Está ubicado en la finca “Can Joncarol” en el pueblo Sales de Llierca, en la provincia de Girona.

Coordenadas:

Podéis llegar al centro con vehículo propio o bien con transporte público.

1. Con vehículo propio

Desde Barcelona, coged la Autopista AP7 y salir en la salida Girona Norte: Olot- Banyoles. Seguid esta carretera hasta el municipio de Argelaguer. Una vez en Argelaguer, torced a la derecha dirección Tortellà. Llegados a Tortellà, torced a la derecha en dirección Sales de Llierca. A 500m hay unos buzones donde pone “Ajuntament- Església de Sant Martí”. Llegad hasta el Ayuntamiento de Sales y dejadlo a la izquierda. Una vez pasado el ayuntamiento, continuad 50 m hasta llegar a una casa color amarillo a la izquierda. Justo al acabar esta finca, encontraréis un camino de tierra a la derecha. Tomad este camino. Una vez pasado un roble majestuoso y atravesado el río Borró, deberéis ascender de nuevo hasta llegar a vuestro destino: la finca Can Joncarol, donde se ubica el Centro de retiros “Khandro Ling”. Por favor, dejad el vehículo aparcado al lado del gimnasio.

2. Con transporte público

La única opción para llegar en transporte público es hacerlo en bus. Este servicio lo facilita la empresa de autobuses Teisa con salida desde diferentes pueblos de Catalunya (Barcelona, Girona, Figueres...) y parada en Argelaguer, el pueblo más cercano.

Podéis consultar horarios, estaciones y precios en la web de la empresa www.teisa-bus.com ó llamando al **+34 972204868**.

Una vez llegados a Argelaguer, os vendremos a recoger tal y como hayamos acordado previamente. A la vuelta se seguirá el mismo procedimiento. Se os acompañará a la parada.

Instalaciones

El Centro cuenta con 2 espacios destinados a retiros: una cabaña y un apartamento. Ambos espacios son independientes y aislados el uno del otro para garantizar la soledad del retiro.

La Cabaña



- Cocina eléctrica (2 fuegos)
- Utensilios de cocina + mini pimer
- Tostadora de pan
- Hervidor agua, plancha
- Horno eléctrico pequeño
- 2 neveras (una con mini congelador)
- Agua caliente
- Baño
- Toallas
- Cama individual
- Aire acondicionado
- Calefactor eléctrico
- Altar y cojín de meditación

El Apartamento



- Cocina y horno butano
- Utensilios cocina + mini pimer
- Tostadora de pan
- Hervidor agua, plancha
- Nevera grande combi
- Calefacción
- Aire acondicionado
- Baño
- Agua caliente
- Toallas
- Cama doble
- Altar y cojín de meditación

Información y reservas

Para información y reservas poneros en contacto con Ana María a través del correo info@tantrabudista.com o por teléfono al **665126128**.

Os recomendamos hacer la reserva con la máxima antelación posible ya que el centro suele estar bastante solicitado. Los miembros de la Sangha de la tradición Nyingma Tersar tendrán prioridad sobre el uso de las instalaciones en el caso que se produzca “overbooking”.

La reserva se considerará efectiva una vez realizada una paga y señal correspondiente a un 20-30 % del importe ofrenda para la casa de retiro. Dicho importe se debe ingresar en el número de cuenta ES87 1491 0001 2030 0010 2664.

El importe de la ofrenda por espacio de retiro es de 20 € por día. La ofrenda por un mes de retiro son 500 €. La ofrenda por un retiro de dos meses o más es de 400 € al mes. En caso de ser miembro de la Comunidad Tantra Budista, la Comunidad Nyingma Tersar, de la Fundación Shenphen Tersar o de cualquier otro centro de la Tradición Nyingma Tersar la ofrenda será de 15€ día.

Un retiro es sagrado. Cuando decidimos realizar un retiro, es un compromiso que hacemos con nosotros mismos. Nunca es auspicioso cancelar o retrasar un retiro. Aun así, en caso de haber realizado una reserva y cancelar el retiro sin avisar con margen mínimo de 1 mes de antelación para poder ocupar el espacio, el importe de la reserva será considerado como donación al Centro y se dedicará a sufragar los gastos de retiros de practicantes que necesitan ser sponsorizados.

El Centro de retiros tiene una finalidad total y absolutamente altruista. El dinero recaudado está destinado al mantenimiento exclusivo del Centro de retiros Khandro Ling y del Templo de Budismo Tántrico Can Camps (en Tortellà).

Si al acabar el retiro queréis acumular mérito, podéis realizar una ofrenda para que personas con dificultades económicas puedan realizar retiros. Ayudar a los demás a realizar retiros genera un mérito que os ayudará a que tengáis circunstancias auspiciosas en vuestros propios retiros futuros, a la vez que es una manera sencilla de poner en práctica la *Paramita de la generosidad*. La posibilidad de realizar ofrendas con esta finalidad, está abierta a cualquier persona, realicen o no retiros en el centro.

El Centro Khandrö Ling posee un sistema de becas o sponsoring para personas con dificultades económicas. Para más información, poneos en contacto con Ana María (665126128).

Instrucciones y condiciones

Antes del retiro

Es normal tener que enfrentarse a dificultades y obstáculos de todo tipo (exteriores, interiores y secretos). Es totalmente normal y le pasa a casi todo el mundo. No os preocupéis.

En caso de tener familiares enfermos o muy mayores podéis escribir los nombres en un papel antes de empezar y poner este papel en el altar. Durante el retiro, podréis tener el mínimo contacto con esas personas en caso de urgencia, dejándoles como referencia el teléfono de la persona que cuida de vuestro retiro.

Qué traer, comida y compras

Si el retiro es corto (una o dos semanas), el o la retirante debe traer su ropa de cama (individual si va a la cabaña y de matrimonio si va al apartamento), ya que las sábanas de recambio sólo se suministran para los retiros largos. Debe traer también toalla y todo lo que necesite de ropa y cosas de aseo personal. Igualmente, es aconsejable no traer ropa sintética sino de fibras naturales como el algodón ya que ayudan en la meditación.

Durante el retiro, los practicantes se cocinan a sí mismos por lo tanto tienen que hacer una buena compra antes de empezar el retiro. Aconsejamos hacer una lista de todas las cosas necesarias para no olvidar nada. El centro de retiros está lejos de cualquier supermercado y por lo tanto resulta difícil y costoso traer cosas.

Para las personas que no disponen de coche propio, tenemos un coche a disposición para que podáis ir a comprar vuestra comida y traerla a vuestro espacio de retiro. Si no disponéis de carnet de coche os podemos acompañar.

Para retiros de hasta 15 días no hay servicio de suministración de alimentos durante el retiro. Eso quiere decir que cada persona comprará y subirá todo lo que necesita para su retiro completo. A partir de 15 días se subirán alimentos frescos: pan, huevos, verdura... todos los alimentos secos que necesitéis durante todo vuestro retiro los tendréis que subir antes de empezar. Cada retirante asumirá los gastos completos de su propia alimentación.

Para los suministros de comida fresca que os traeremos cada 15 días necesitaremos que nos deis el dinero por adelantado. Nosotros guardaremos los tiquets y haremos cuentas una vez finalizado vuestro retiro. Os daremos una lista con las fechas de entrega de comida (cada 15 días aproximadamente). Cuando vengamos a dejar vuestra comida recogeremos la lista que nos dejéis con lo que necesitéis para la siguiente entrega.

Os recomendamos traer comida sana, natural, orgánica que tenga energía para el retiro. No es necesario ser vegetariano salvo en el mes de Saga Dawa que suele caer sobre el mes de mayo o junio. De acuerdo a las instrucciones para retiros, os recomendamos evitar el consumo de carne de cerdo, ajo y cebolla. Por la mañana en ayunas tomar una infusión de azafrán ayuda a purificar y limpiar los canales.

Llegada y acomodación

El día de llegada se entregará a Ana María la ofrenda por el espacio de retiro, así como el teléfono móvil, que se guardará en Can Camps hasta la finalización del retiro, ya que **no se permite tenerlos en los espacios de retiro.**

Es imprescindible firmar **el papel de auto-responsabilidad** antes de entrar en retiro, donde se os pedirá el número de teléfono de alguien muy cercano para casos de urgencia.

Recomendamos a los practicantes, sobretodo en el caso que sea su primer retiro, llegar al centro con un día de antelación para tomar posesión del lugar y realizar las compras necesarias para el retiro.

Los retiros se suelen empezar por la tarde con una ofrenda. La mejor ofrenda es hacer un Tsok de Guru Rinpoché o de Dakinis. También podéis recitar la oración del Tsok corto y hacer una ofrenda de comida.

En los retiros muy cortos de menos de una semana, podéis, de manera excepcional, empezar por la mañana y acabar por la tarde.

Durante el retiro

El centro ofrece el asesoramiento y del seguimiento durante el retiro de Lama Djampa Gyaso.

Cada practicante se compromete a seguir y respetar las siguientes instrucciones y condiciones, durante su estancia en Khandro Ling:

1. Las casas de retiro no son espacios para pasar vacaciones o períodos de relax, están dedicadas de manera exclusiva a la realización de retiros espirituales en soledad.
2. No se pueden ni deben hacer retiros si no se tienen las instrucciones de un maestro espiritual o guía cualificado.
3. Los practicantes deberán traer con ellos/as todas sus prácticas, textos y objetos rituales. Los espacios disponen de cojines de meditación. También deben traer consigo las ofrendas que deseen hacer de incienso y velas.
4. No se permite el uso de intoxicantes, tabaco o drogas, en los espacios de retiro.
5. No se puede traer al retiro ningún tipo de aparato electrónico: radios, TVs, teléfonos móviles, iPhones, Ipads, Ipods, ordenadores, etc. El móvil se entrega en Can Camps a la llegada y se devuelve al finalizar el retiro.
6. Sólo se pueden traer al retiro lecturas espirituales. No se pueden tener lecturas samsáricas ordinarias: revistas, periódicos, novelas (eso ya lo hacemos siempre...)
7. Bajo ningún concepto se puede interrumpir o cortar un retiro, sólo en casos muy especiales bajo la autorización de Lama Djampa Gyatso o el maestro que esté dirigiendo vuestro retiro.
8. No está permitido pasear por el espacio de la casa de Lama Djampa por respeto a su intimidad. Si fuera necesario dejarle alguna nota para comunicar algún problema que estemos teniendo solamente se puede hacer de 6 a 7 de la mañana. La nota se deja en la ventana de la cocina del Lama, bajo la piedra coloreada.
9. Los espacios de retiro disponen de calefacción en invierno y aire acondicionado en verano. Los practicantes deben intentar no despilfarrar energía de manera innecesaria y utilizar estos aparatos sólo cuando sean absolutamente necesario.
10. Durante el retiro se recomienda ducharse lo menos posible. La ducha quita tanto lo negativo (estrés, tensiones) como lo positivo: el calor vital fruto de la práctica.
11. Al final del retiro se debe dejar el espacio en perfectas condiciones para que sea ocupado por otra persona. Es decir, perfectamente limpio y ordenado. Cabe devolver a la casa central las sábanas y toallas usadas. Seguir las normas de limpieza facilitadas en este documento.
12. Agradecemos una lista de lo que falte o no funcione, y/o un comentario para proponer mejoras.

Gestión de las basuras

La basura orgánica se puede lanzar por el bosque donde no moleste. Si se tira al contenedor de compost, tirarla, como es de sentido común, sin ningún tipo de bolsa de plástico. Los otros residuos se separan en diferentes bolsas: plástico o envases, papel o cartón, vidrio, basura no reciclable.

En caso de retiros cortos y de haber venido en vehículo propio, al final del retiro cada uno se responsabiliza de tirar sus basuras. En caso de retiros más largos, estas bolsas se dejan en el gimnasio con un papelito cada uno que identifique su contenido para que la persona que trae la comida las recoja. Para que el gimnasio no huela mal, pedimos por favor que se dejen las basuras el día antes de la llegada de la comida fresca, para que no se esté muchos días allí.

Normas de limpieza de los espacios de retiro

A todo/as nos gusta empezar un retiro y que el espacio esté **limpio, vacío y en buenas condiciones**. Para conseguir esto, os proponemos que cada día el espacio de retiro tiene que estar limpio y ordenado, como queremos que sea nuestra mentes, por lo tanto se requiere que dediquéis un tiempo cada día para hacer karmayoga en el espacio. No es el último día que se debe limpiar, sino a diario. Cada practicante al finalizar su retiro debe dejarlo en perfectas condiciones.

A continuación se facilita la lista de tareas de limpieza que deben estar hechas al final del retiro:

COCINA

- Vaciar y limpiar la encimera.
- Limpiar, secar y guardar toda la vajilla, que no quede nada en el escurridor.
- Limpiar los fogones y el horno y el extractor si se han ensuciado.
- Pasar el trapo a los armarios y cajones, dejarlos ordenados.
- Vaciar y limpiar la nevera, no dejar comida que se pueda hacer mala dentro.
- Sacar la basura y poner bolsa nueva.
- Mantener sin cal el hervidor y el escurridor de platos (limpiando con vinagre)
- Vaciar también la tostadora de migas
- Limpiar baldosas

BAÑO

- Fregar váter, bidet, lavabo, bañera y/o ducha. (Importante: esto incluye limpiar y **quitar los pelos** de los tapones y sumideros)
- Limpiar espejo del baño.
- Limpiar baldosas

DORMITORIO

- Pasar el polvo a la cama y a la mesita.
- Plegar y guardar mantas y edredones en el armario.

ALTAR

- Quitar el polvo del mueble del altar y la mesita de práctica y dejar limpias las superficies
- Dejar los boles secos y boca abajo
- Limpiar y ordenar cualquier otra cosa que veamos necesario, para que quede impoluto.

GENERAL

- Barrer y fregar el suelo de todo el espacio. (Importante: esto incluye por debajo de la cama y por debajo de los muebles y los radiadores, dónde se acumula mucho polvo).
- Limpiar espejos y cristales de ventanas para poder así apreciar las maravillosas vistas.
- Quitar las telarañas procurando no matar a las arañas, sino sacarlas fuera del espacio con cuidado.
- Espolsar las alfombras fuera.

AL FINAL DEL RETIRO:

- Decir a la persona que cuida de los retiros las cosas que puedan faltar: más papel higiénico o de cocina, una bombilla, estropajos o productos de limpieza, etc...
- Decir las cosas que puedan estar rotas o que no funcionen
- Devolver a Can Camps las sábanas y toallas sucias para que se puedan lavar.
- Hacerse cargo de los residuos y tirarlos a la basura o contenedores de reciclaje.

Al finalizar el retiro, si la siguiente persona no se encuentra el espacio en perfectas condiciones, nos pondremos en contacto con el o la retirante anterior para que abone el precio de las horas de limpieza que hayan sido necesarias.

¡Que el mérito de esta conducta virtuosa sea para beneficio de todos los seres!

Gracias por colaborar

Al finalizar el retiro

Los retiros se acaban siempre por la mañana antes de las 12.00h. Esa mañana se hace también un Tsok u otra ofrenda. Es bueno subir un lugar alto de la finca y dar la gracias a los Budas, los Protectores del Dharma y del lugar por su ayuda y bendiciones.

Una vez terminado el retiro, no es bueno volver de inmediato a la vida y actividades “samsáricas”. Es bueno dejar un periodo de descompresión para poder gozar de las bendiciones que engendra un retiro. Este período depende de la duración del retiro. Cuanto más largo el retiro, más largo el período de reinserción. Normalmente puede ser entre un 10 o un 20 por ciento del tiempo de la duración del retiro (un retiro de una semana requiere uno o dos días de reinserción; uno de un mes requeriría 3 o 4 días). Si deseas quedarte en el centro de retiros se tiene que solicitar con antelación.

Consejos finales

Hacer un retiro es una de las experiencias más profundas y transformadoras que experimentaremos en nuestra vida. Cada retiro es diferente, pero todos son un viaje hacia adentro. Un viaje hacia la Luz.

Os recomiendo realizar un retiro en solitario cada año. Pero, cuantos más retiros hagáis mejor para vuestro crecimiento espiritual y para todos los que os rodean. En realidad, para todos los seres.

Cuando más largo es el retiro más profundo es el viaje y la transformación. Intentad que cada vez vuestros retiros sean más largos.

Hacer retiros es la manera más rápida y eficaz de poder experimentar por nosotros mismos las poderosas bendiciones del Linaje Nyingma Tersar. Es bueno contar con el asesoramiento y las bendiciones de cualquiera de los Lamas de nuestro Linaje.

Lama Djampa Gyatso

