



Soñando la Realidad

Dormir Soñar y Morir en el
Budismo Tibetano


**Retiro con
el Dr. Alan Wallace**

Del 20 al 27 de agosto de 2019
Universidad de Gales,
Campus de Lampeter



Organiza
**Contemplative
Consciousness Network**

IMPORTANTE:

Habrà traducción simultànea al espaol mediante auriculares. 

[Si necesitas traducci3n](#) del ingl3s al espaol, por favor antes de inscribiros contactar con nosotros a trav3s de este email retiroscn@gmail.com para realizar la preinscripci3n o atender a vuestras preguntas. A continuaci3n os informamos de las condiciones del retiro y de la inscripci3n.

[Si no necesitas traducci3n](#) del ingl3s al espaol puedes dirigirte directamente a el website de:

<http://contemplative-consciousness.net/dream/>

El Retiro

Las actuales investigaciones cientificas sobre los sueos l3cidos establecen una clara distincion entre el estado despierto y del sueo, desarrollando a la vez m3todos pr3cticos para inducir la lucidez, es decir, reconocer que estamos soñando mientras estamos soñando.

La antigua tradici3n contemplativa budista del yoga del sueo, señaala profundas similitudes entre estos dos estados; el despierto y el del sueo, potenciando que estemos l3cidos en todo momento, a lo largo de la vida, durante el proceso de la muerte y en el Bardo.

Despertar completamente a la naturaleza de la experiencia, es convertirse en un Buda, "El que ha Despertado", y este es el objetivo 3ltimo del Yoga del Sueo.

Durante este retiro, Alan Wallace examinará la relaci3n entre el sueo l3cido, el yoga del sueo y el proceso de morir. Presentará la visi3n de la naturaleza de la realidad como un sueo, a trav3s de todas las escuelas filos3ficas budistas, culminando en la Gran Perfecci3n. Haremos practicas del Yoga del Sueo, durante el día y la noche, intercalando la meditaci3n y la puesta en com3n.

El retiro empezará el martes 20 de agosto a las 18:00 horas y finalizará tras el desayuno del martes 27 de agosto. Para aprovechar al máximo el retiro, os recomendamos que organicéis vuestro viaje para poder llegar antes de la primera sesi3n (el día 20 agosto a las 18:00h)

Alan Wallace

Alan Wallace es un maestro y erudito budista reconocido internacionalmente, que ha estudiado y practicado el budismo durante más de 45 años. Fue monje budista tibetano durante 14 años, ordenado por Su Santidad el Dalai Lama y ha estudiado con muchos grandes maestros de las escuelas del budismo tibetano; Geluk, Nyingma, Sakya, Kagyu y Theravada.

Alan Wallace es un maestro de meditación de prestigio internacional, especializado en śamatha, vipaśyanā, yoga del sueño y enseñanzas Dzogchen, aportando una comprensión profunda sobre la Atención Plena, tal y como se enseña en movimientos seculares y otras tradiciones espirituales diferentes del budismo.

Alan Wallace tiene una licenciatura en Física y Filosofía de la Ciencia y un Doctorado en Estudios Religiosos. Es autor de más de 20 libros y ha traducido más de 25 libros clásicos del Budismo Tibetano.

Ante el reto de integrar el entrenamiento tradicional budista con las necesidades del mundo moderno, Alan Wallace nos aporta la sabiduría de la auténtica experiencia avalada por su formación tan diversa y por muchos años de práctica profunda y dedicada.

La inscripción se realiza en 2 fases

La inscripción del retiro en sí, se hace desde el web site de, **Contemplative Consciousness Network**, desde allí os indicarán un link para hacer la inscripción del alojamiento y comida, que es el de la **UNIVERSIDAD DE GALES, CAMPUS DE LAMPETER**.

1. Inscripción y costes del retiro

El coste del retiro es de £250. Esto cubre; el alquiler de la sala, los gastos de organización y una retribución a Alan Wallace por su tiempo y trabajo. No obstante al final del retiro, el que lo desee le podrá hacer un donativo (dana), en gratitud por sus enseñanzas.

2. Inscripción Alojamiento y comidas

El alojamiento y la comida se reservan a través del website de la University of Wales Trinity Saint David – Lampeter Campus.

Hay 3 opciones de alojamiento:

A.- Precio £566.10, para Habitación doble, con baño completo, que incluye la pensión completa de 2 personas.

B.- Precio £354, para Habitación individual con baño completo, que incluye la pensión completa para 1 persona.

C.- Precio £303, para Habitación individual básica, que incluye pensión completa para 1 persona.

El Campus de Lampeter ofrece la opción de quedarse noches antes del inicio del retiro.

Los gastos de alojamiento incluyen pensión completa con todas las opciones de dieta especiales, las sábanas y toallas. Las habitaciones están decoradas de forma sencilla, son espaciosas, luminosas y agradables (si tenéis requisitos de dieta especiales, por favor hacérselo saber a través del email)



Para ver todas las formas de llegar a Lampeter, visita esta web:

<http://www.lampeter-tc.gov.uk/en/map-transport/>

Organización del Evento ¿Quiénes somos?

La Red de Conciencia Contemplativa, es una red internacional con estatus caritativo que se dedica al desarrollo y a la práctica de la ciencia contemplativa.

La ciencia contemplativa, un término acuñado por el Dr. Alan Wallace, es el puente entre el estudio empírico de la ciencia de la conciencia, y el estudio subjetivo y experiencial de la conciencia a través de la contemplación.

Nuestra red promueve el estudio de la ciencia contemplativa mediante la organización de una serie de eventos a lo largo del año, incluyendo retiros residenciales, talleres de un día y de una semana dirigidos por Dr. Alan Wallace, diálogos entre científicos y contemplativos. También organizamos talleres y charlas dirigidas por otros contemplativos.

No tenemos afiliación religiosa, pero nos basamos en tradiciones de sabiduría que tienen prácticas contemplativas, como el budismo, el vedanta y el cristianismo. Nuestra red está formada por personas de todos los ámbitos y condiciones sociales, incluyendo a muchas del movimiento mindfulness. Nuestro interés común es encontrar felicidad genuina, equilibrio mental y emocional y prosperidad para nosotros y para nuestras comunidades.

Fondo de BECAS

La Red de Conciencia Contemplativa, ofrece becas para ayudar a cubrir los costes del retiro. Creemos que es importante que nadie quede excluido por motivos económicos. Ofrecemos una beca completa a los miembros de la Sangha monástica que no tengan los medios para asistir, incluyendo los gastos de su alojamiento. Otras personas con ingresos bajos pueden recibir también una beca dependiendo de sus circunstancias, pero probablemente tendrán que cubrir los gastos del alojamiento.

Si queréis apoyar nuestra visión de hacer que estas enseñanzas sean lo más accesibles posible, por favor considerad el hecho de contribuir al fondo de becas, cuyos detalles están en el formulario de inscripción. Si se os concede una beca, os enviaremos un "código de descuento" para introducir en el formulario de inscripción.

Para preguntar sobre el fondo de becas y otras cuestiones, por favor, enviadnos un email.

Compartir este evento

Por favor, compartid esta información con cualquiera o con cualquier grupo que penséis que pueda estar interesado.