

Del 16 a 19 de Septiembre  
Modalidad Online

# RETIRO DE INDAGACIÓN MEDITATIVA

Con Sandra Gonzalez  
y Corrine Stoewsand

Consultas:

[sgonzalh@hotmail.com](mailto:sgonzalh@hotmail.com)

[corrine@dbtcoach.com](mailto:corrine@dbtcoach.com)



## ¿Quién puede participar?

El Retiro de Meditación Indagativa auspiciado por la fundación Foro Internacional de Mindfulness, está abierto al público interesado en participar de la experiencia de estar en silencio y atender a lo que sucede en el presente para conocerse así mismo. Practicando juntos nos apoyamos en la experiencia de las meditaciones. No es necesario tener experiencia previa con meditación.

Está dirigido también a los alumnos de Mindfulness en psicoterapia y otros programas de Fundación Foro.

Es muy importante que los participantes lleguen online en forma puntual al comienzo del retiro para escuchar las instrucciones y comprender las normas del retiro antes de que el silencio comience.

## ¿Por qué es tan importante realizar un retiro de silencio?

Para realmente entender la práctica de Meditación Indagativa y su potencial para el despertar y el insight, el silencio es esencial. En la mayoría de las tradiciones contemplativas los practicantes se retiran de las distracciones y el estrés de la vida cotidiana para indagar en la experiencia íntima del ser.

Un retiro de silencio profundiza la práctica de estar aquí mismo en el momento presente con lo que sea que surja. Al regresar a la vida diaria, se ven más claridad mental, concentración y ecuanimidad junto a la inspiración de practicar en la vida cotidiana.

Todos podemos practicar meditaciones de mindfulness momento a momento presentes con lo que hay, y compartir estas prácticas con otros. Pero si la meta es enseñar o guiar en mindfulness, un retiro de silencio en forma regular es indispensable. Es importante experimentar directamente esta práctica más profunda en todas sus complejidades y aprender cómo guiar a otros y encontrar el balance apropiado entre aceptación y desafío en cada situación.

## ¿Qué vamos a hacer a lo largo del día?

Sábado, domingo y lunes comienzan con unos movimientos conscientes de media hora guiados por Corrine Stoewsand. Después comienza la meditación formal en silencio. Marcamos periodos de sentarse en silencio durante 25 minutos con un break de 7 minutos antes de volver a sentarse nuevamente. Al mediodía hay una exposición por Sandra Gonzalez compartiendo lo que se entiende por Meditación Indagativa, y un recreo para almuerzo y descanso. A media tarde hay una instancia de diálogo grupal formal – en el que se puede hacer preguntas y se comparten experiencias.

Aunque se puede atender a trabajos y tareas personales, si quiere el máximo beneficio, recomendamos permanecer en el máximo silencio posible durante los 4 días. Se puede salir y disfrutar de caminatas alrededor de tu casa o en un parque. Si tiene obligaciones que no son posibles soltar durante el retiro, recordamos que todas las actividades son opcionales. Estar presente es una elección propia.

Abajo en la última página hay una agenda para cada día. Todas las actividades son voluntarias.

## ¿Qué tipo de meditación haremos?

El retiro ofrece la oportunidad de practicar Indagación Meditativa como fue desarrollada por Toni Packer, quién dejó su puesto de enseñanza en budismo zen y encontró esta forma secular de meditación basada en una consciencia abierta y relajada y en la indagación momento a momento de lo que la mente o la vida nos presenta a enfrentar/ver.



"Este trabajo de momento a momento de indagación meditativa, es un meditar en la quietud del silencio sin ninguna técnica. Es sentarse calladamente, solos o acompañados... escuchando... atendiendo... cuestionándonos profundamente la validez o veracidad de todo lo que la mente nos dice de nosotros, de los otros y del mundo, sin esperar respuestas, con una mente que no sabe: inocente, abierta y atenta.

Estando así en contacto con todo aquello que está sucediendo en este instante en nuestra mente/cuerpo y fuera de ella: descontento, deseos, resistencias, aburrimiento, miedo, placer, dolor así como también se puede observar a la mente cómo escapa en fantasías de placer o dolor, juzgando y creyendo. Escuchando así mismo el canto de un pájaro, el sonido de un carro que pasa, la brisa fresca que roza la piel, la respiración, sensaciones o emociones... presentes aquí y ahora abrazándolo todo".

## Formas de pagar:

La inversión del retiro es: US \$100 por los 4 días.

(Para los que están realmente interesados en dedicarse a un retiro, hay becas disponibles para estudiantes y personas sin trabajo. Las aplicaciones deben ser recibidas antes el 1 de septiembre.)

Para reservar el lugar o arreglar pago, escribir a [info@springwatercenter.org](mailto:info@springwatercenter.org). Se puede abonar en efectivo, transferencia bancaria (o en dólares por Paypal/tarjeta de crédito).

*"El llamado a hacer este trabajo ha estado conmigo todos estos años. El trabajar con amigos, viendo y cuestionando juntos, en toda simpleza sin autoridad, en contacto junto con todo aquello que acontece momento a momento, es un profundo gozo y un gran reto a la mente. También el compartir silencio juntos es la otra cara de la moneda de este trabajo, ofreciéndole a uno la posibilidad de pensamientos, emociones, sensaciones, cantos de pájaros, el sonido de los insectos, el aire tocando la piel así como todas las maravillas de la naturaleza pueden hacerse transparentes, todo simultáneamente en este instante. Así también puede suceder que en un instante sin saber cómo, las identificaciones simplemente cedieron dándose el vacío de la mente, en donde la presencia de todo se manifiesta. Revelando así lo que realmente somos."*

Sandra González



**RETIRO DE MINDFULNESS / INDAGACIÓN MEDITATIVA**  
**16 al 19 de Septiembre 2022**

|                | Actividad                                | Nicaragua/<br>Costa Rica | Quito Mexico<br>City | Paraguay Bolivia | Argentina<br>Uruguay |
|----------------|------------------------------------------|--------------------------|----------------------|------------------|----------------------|
|                |                                          |                          | NOLA                 | NY               |                      |
| <b>Viernes</b> | Orientación y presentaciones entre todos | 3:00-6:00                | 4:00-5:00            | 5:00-6:00 pm     | 18:00-19:00          |
|                | Silencio sentada y caminatas.            | 4:00-5:00                | 5:00-6:00            | 6:00-7:00 pm     | 19:00-20:00          |
|                | Charla de apertura y Meditación abierta. | 5:00-7:00                | 6:00-7:00            | 7:00-8:00 pm     | 20:00-21:00          |

| <b>Sábado y Domingo</b>   | Movimientos conscientes                       | 4:30-5:00   | 5:30-6:00    | 6:30-7:00 am   | 7:30-8:00   |
|---------------------------|-----------------------------------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|
|                           | Meditación formal sentada y caminatas.        | 5:00-6:00   | 6:00-7:00    | 7:00-8:00 am   | 8:00-9:00   |
|                           | Desayuno/Descanso                             |             |              |                |             |
|                           | Meditación formal sentada.                    | 7:40-8:15   | 8:40-9:15    | 9:40-10:15 am  | 10:40-11:05 |
|                           | Charla/Enseñanza y meditación formal sentada. | 8:15-9:30   | 9:15-10:30   | 10:15-11:30 am | 11:15-12:30 |
|                           | Almuerzo/Descanso                             |             |              |                |             |
|                           | Meditación formal sentada.                    | 11:30-11:55 | 12:30-12:55  | 1:30-1:55 pm   | 14:30-14:55 |
|                           | Indagación grupal.                            | 12:00-1:30  | 1:00-2:30    | 2:00-3:30 pm   | 15:00-16:30 |
|                           | Cena/Descanso                                 |             |              |                |             |
| Meditación formal sentada | 4:00-6:30                                     | 5:00-7:30   | 6:00-8:30 pm | 19:00-21:30    |             |

| <b>Lunes</b> | Movimientos conscientes            | 4:30-5:00   | 5:30-6:00  | 6:30-7:00 am  | 7:30-8:00   |
|--------------|------------------------------------|-------------|------------|---------------|-------------|
|              | Meditación formal sentada          | 5:00-6:00   | 6:00-7:00  | 7:00-8:00 am  | 8:00-9:00   |
|              | Desayuno/Descanso                  |             |            |               |             |
|              | Charla y meditación formal sentada | 7:40-8:30   | 8:40-9:30  | 9:40-10:30 am | 10:40-11:30 |
|              | Almuerzo/Descanso                  |             |            |               |             |
|              | Indagación grupal / Cierre         | 10:00-12:00 | 11:00-1:00 | 12:00-2:00 pm | 13:00-15:00 |



Springwater  
Center  
For Meditative  
Inquiry

