

Programación de Retiros 2016

Budismo Libre A.C.

Uno o dos retiros al mes y tres de una semana completa

MES	FECHAS Y HORAS	CENTRO:	TEMA DEL RETIRO Y TEXTOS DE ESTUDIO:	COOPERACIÓN POR PERSONA (*)
1 Enero	Viernes 22 (6 pm) a Lunes 25 (9 am)	Monasterio Benedictino de Ahuatepec Cuernavaca	Tema: La liberación del sufrimiento. Texto: El Sutra de las Cuatro Nobles Verdades.	2,900.00
2 Febrero	Viernes 19 (6 pm) a Lunes 22 (9 am)	Monasterio Benedictino de Ahuatepec Cuernavaca	Tema: Vida y enseñanzas del Buda. Texto: Antón P. Barun: Vida y enseñanzas de Buda. Maestro invitado: Yusho Sergio Stern de Montaña Despierta, Xalapa.	2,900.00
3 Marzo Retiro de Semana Santa	Sábado 19 (12 del día) al Sábado 26 (12 del día)	Villa María Inmaculada, en Tepoztlán, Morelos.	Tema: Cultivar la felicidad. Texto: Dalai Lama: El arte de la felicidad.	7,900.00 de domingo a domingo. 3,900.00 Medio retiro (Días Santos).
4 Abril	Viernes 22 (6 pm) a Lunes 25 (9 am)	Quinta El Zopilote, Cuernavaca	Tema: Sólo tú te liberas. Texto: Lama Thubten Yeshe: Sé tu propio terapeuta.	2,900.00
5 Mayo	Viernes 20 (6 pm) a Lunes 23 (9 am)	Casa Azul de Tepoztlán, Morelos.	Tema: ¿De qué sirve el budismo? Texto: Narada: Buddhismo en pocas palabras.	2,900.00

6 Junio	Viernes 10 (6 pm) a domingo 12 (6 pm)	Rancho Los Chabacanos, Tecate, Baja California, México.	Tema: Comprende la ansiedad para superarla. Texto: Alan Watss: La sabiduría de la inseguridad	2,900.00
7 Junio	Viernes 24 (6 pm) a Lunes 27 (9 am)	Monasterio Benedictino de Ahuatepec Cuernavaca	Tema: El ideal del ser humano. Texto: Dalái Lama: <i>La mente despierta,</i>	2,900.00
8 Julio Retiro de verano una semana	Sábado 16 (12 del día) al Sábado 23 (12 del día)	Casa Azul de Tepoztlán, Morelos.	Tema: Enseñanzas primitivas del Buda. Texto: Rahula Walpola: Lo que el Buda enseñó. Maestra invitada de Meditación: Dharmana Mahasukha de Budismo Libre Tijuana A.C.	4,900.00 sábado a miércoles 8,900.00 sábado a sábado
9 Agosto	Viernes 19 (6 pm) a Lunes 22 (9 am)	Quinta El Zopilote, Cuernavaca	Tema: La Atención (Mindfulness). Texto: El Sutra del Satipattana.	2,900.00
10 Septiembre	Viernes 16 (6 pm) a Lunes 19 (9 am)	Casa de Ejercicios Espirituales. Tlalpan, CDMX	Tema: Conoce tu mente, abre tu corazón. Texto: Lama Thubten Yeshe: Tu mente es un océano.	2,500.00
11 Septiembre	Viernes 23 (6pm) a lunes 26 (9 am)	Casa Manresa de la IBERO. Playas de Tijuana, Baja California.	Tema: Trabajar con el miedo para vivir en calma y paz. Texto: Thich Nhat Hanh. Miedo. Vivir en el presente para superar nuestros temores.	2,900.00
12 Octubre	Viernes 14 (6 pm) a Lunes 17 (9 am)	Centro de Retiros Chintámani. Yautepec, Morelos	Tema: La sabiduría de la compasión. Texto: Karmapa Ogyen Trinley: Alimentar la compasión.	3,500.00

13 Noviembre	Viernes 11 (6 pm) a Lunes 14 (9 am)	Casa Azul de Tepoztlán, Morelos.	Tema: Aprender budismo desde la compasión. Texto: Dalai Lama: El arte de la compasión.	2,900.00
14 Diciembre	Viernes 4 (6 pm) a domingo 6 (8 pm)	Casa de Oración Monseñor Ramón Ibarra. Puebla, Puebla.	Tema: Calma tu mente, suaviza tu corazón. Texto: Dalai Lama: La meditación paso a paso.	2,800.00
15 Diciembre 2016 a enero 2017. Retiro fin de año	Martes 27 de diciembre (12 del día) al martes 3 de enero 2017 (12 del día)	Casa Azul de Tepoztlán, Morelos.	Tema: Siete temas centrales para la vida. Texto: <u>Guese Lamsang: Consejos de corazón.</u>	4,900.00 martes a viernes. 8,900.00 de martes a martes.

Notas importantes sobre los retiros y páginas web de los centros de retiros.

1. El **Programa de Retiros de *Budismo Libre A.C.*** tiene el objetivo de integrar a las y los retiristas en una cosmovisión psicológica, filosófica y religiosa centrada en el cultivo de la atención plena, la compasión y la sabiduría (el estudio de la vacuidad) como condición necesaria para superar gradualmente, pero de manera definitiva, las causas y las condiciones que generan el sufrimiento, la ofuscación y el dolor existencial.
2. En los **retiros de fin de semana** iniciamos los viernes a las 6 p.m. y terminan el lunes a las 9 a.m. Los **retiros de una semana completa** son de sábado a sábado y de martes a martes para el retiro de fin de año 2016 e inicio 2017.
3. La mayoría de los retiros **están ubicados en Luna Llena**, como es la tradición budista theravadista; ya que se dice que son los días que el Buddha recomendaba más para los retiros y las meditaciones. Cuando no se ubican exactamente en esa luna, se toma el fin de semana más cercano posible de luna llena.
4. En los retiros realizamos actividades de **meditación, enseñanzas, yoga**, alimentación vegetariana y tiempos de descanso y lecturas de Sutras. Los retiros tienen un tiempo de silencio.
5. En **cada retiro se basa en un Texto de Estudio, base de las reflexiones y la discusión dentro de cada uno de los retiros.** Al final del presente texto se presentan cada uno de ellos. Los textos de estudio están en formato pdf.

6. Todos los retiros son para principiantes y para personas con experiencia. Son tanto para personas budistas como para no budistas. Respetamos absolutamente todas las demás religiones.
7. Los retiros son uno al mes y no están seriados. En todos los retiros hay tiempos de silencio, alimentación vegetariana y todos los centros cuentan con estacionamiento propio.
8. Para participar en un retiro se requiere llenar el **Formato de Inscripción** que se encuentra en nuestra página www.budismolibre.org. La cooperación se puede entregar al inicio del retiro. Pero para aparar lugar y habitación se requiere un depósito del 50% de la cooperación.
9. Todos los participantes en los retiros, sin excepción alguna, deberán de **llenar el formato y firmar la Carta Responsiva al inicio de cada retiro**; cuando haya un menor de edad, deberá de ser firmada por un adulto responsable.
10. **Si usted requiere FACTURA se aplica el 16% de IVA sobre la cooperación total del retiro del que se trate.**
11. Se recomienda llevar bancos y cojines de meditación, así como tapetes para yoga.
12. Como actividades de apoyo en los retiros **se ofrecen Asesorías Psicológicas y Sesiones de Reiki por profesionales y con cooperación aparte**. Las Asesorías como las Sesiones duran entre una hora y dos.

Equipo de trabajo de *Budismo Libre A.C.*

Enseñanzas budistas:

Kalama Sadak (García Montaña) y. Dharmano Vajrapani (José Eduardo Romero, Ph. D.). Maestros invitados: Oscar Tenzín. Y Yusho Sergio Stern, Director del Centro Zen Montaña Despierta de Xalapa, Veracruz.

Seminarios de Meditaciones:

Dharmano Anagami (Louis Loizides), Dharmana Priya (Adela Riquer) y, Dharmana Mahasukha (Alyce Gruel de Budismo Libre Tijuana, B.C.).

Talleres de Yoga:

Isela Shakti de la Asociación de Yoga Dharma A.C. Y, Krystal Nicole, Yoga Trauma sensitivo.

Asesoría Psicológica:

Dharmano Vajrapani, (José Eduardo Romero, Ph. D.) psicología humanista y budista. Y, Mtra. Psic. Yunuén Guerrero Guido, Neuropsicología y Psicoterapeuta Cognitivo Conductual, del Instituto Nacional de Psiquiatría

Sesiones de Reiki:

Marina Mohar, Andrea Caram y personal del Centro Mawashi Reiki, ciudad de México.

Todos los centros de retiros cuentan con estacionamiento propio y las habitaciones con baño y con los accesorios básicos (toalla, jabones, y otros productos) e internet. Para ver direcciones, mapas y fotos de los centros de retiros, visite:

Casa Azul de Tepoztlán, Morelos: <http://www.casaazuldetepoztlan.com.mx/>
Villa María Inmaculada en Tepoztlán, Morelos: <http://villamariainmaculada.esy.es/index.html>
Quinta El Zopilote, Cuernavaca, Altacholoaya, Morelos <http://quintaelzopilote.com/index.html>
Monasterio Benedictino de Ahuatepec, Cuernavaca, Morelos: <http://benedictinoscuernavaca.blogspot.mx>
Casa Manresa de la IBERO en Playas de Tijuana, Baja California: <http://casa-manresa.org/>
Rancho los Chabacanos, Tecate, Baja California: <http://www.rancholoschabacanos.com/l1/home.php>

Relación de Textos de Estudio para cada uno de los Retiros 2016

1. Enero. El Sutra de las Cuatro Nobles Verdades.
2. Febrero. Antón P. Barun: Vida y enseñanzas de Buda.
- 3. Marzo. Dalai Lama: El arte de la felicidad.**
4. Abril. Lama Thubten Yeshe: Sé tu propio terapeuta.
5. Mayo. Narada: Buddhismo en pocas palabras.
6. Junio. Alan Watss: La sabiduría de la inseguridad.
7. Junio. Dalái Lama: La mente despierta,
- 8. Julio. Rahula Walpola: Lo que el Buda enseñó.**
9. Agosto. El Sutra del Satipattana.
10. Septiembre. Lama Thubten Yeshe: Tu mente es un océano.
11. Septiembre. Thich Nath Hanh. Miedo. Vivir en el presente para superar nuestros temores.
12. Octubre. Karmapa Ogyen Trinley: Alimentar la compasión.
13. Noviembre. Dalai Lama: El arte de la compasión
- 14. Diciembre. Guese Lamsang: Consejos de corazón.**

(*) La cooperación aquí expuesta en el Programa de Retiros 2016 es aproximada, puede haber ajustes dos meses antes de cada retiro. La cooperación incluye todo: habitación individual o doble; 3 noches para los retiros de fin de semana y 7 para los de una semana completa. Todas las comidas vegetarianas. Las enseñanzas budistas, los seminarios de meditación y los talleres de yoga. Las Asesorías Psicológicas y las Sesiones de Reiki tienen una cooperación aparte de la del retiro.