

Programa 2021 de eventos

Cursos online por Zoom, Uposathas (Cursos intensivos presenciales) y, Retiros Residenciales

Los eventos presenciales y residenciales (Uposathas y retiros) están condicionados al Semáforo Sanitario de la ciudad y al cumplimiento al integral de los Protocolos Sanitarios



Budismo Libre A.C.

Conoce tu mente, abre tu corazón

Cursos online por Zoom. Incluyen enseñanzas y meditaciones en online por la plataforma ZOOM. Normalmente son Módulos de 6 clases los miércoles, de las 19:30 a las 21:30 pm. Abarcan los cuatro miércoles de un mes, y los dos miércoles primeros del siguiente mes. La base de las enseñanzas son **LIBROS** de autores budistas modernos de reconocimiento internacional.

Uposathas: Cursos intensivos presenciales. Incluyen enseñanzas y meditaciones en un FIN DE SEMANA. NO SE PERNOTA. Los horarios son: sábados de 10 hrs. a 20 hrs. y domingos de 10 hrs. a 14:00 hrs. Incluye comida del sábado y dos refrigerios. Actividades: enseñanzas budistas y meditaciones de serenidad y Mindfulness. La base de las enseñanzas son los **SASTRAS**: comentarios de grandes maestros tibetanos sobre sutras. **CDMX, Guadalajara, Puebla y Xalapa.**

Retiros Residenciales. Incluyen la pernoctación en FIN DE SEMANA, preferentemente de jueves 18 hrs. al domingo 13 hrs. También hay dos retiros de SEMANA COMPLETA en Semana Santa (marzo-abril) y fin 2021 e inicio 2022 de año en Tepoztlán, Morelos. Todos los retiros incluyen enseñanzas budistas, meditaciones de serenidad, yoga restaurativo, ceremonias budistas y, asesorías psicológicas. Habitaciones individuales y dobles, comidas vegetarianas, estacionamiento e internet. Son de silencio. No se requiere experiencia ni ser budista para participar. La base de las enseñanzas son los **SUTRAS**: enseñanzas de El Buda Siddhartha Gautama. **CDMX, Tepoztlán y Querétaro.**

NOTA IMPORTANTE: en todos los eventos presenciales (Uposathas y Retiros) se aplica el **Protocolo Sanitario, sin excepción alguna**: sanitización de todos los espacios, sana distancia, uso de tapabocas obligatorio, uso de gel anti-bacterial y jabón para el lavado de manos constante.

Programa 2021

Cursos online por Zoom

MES/DÍA	EVENTO	CIUDAD Y CENTRO	TEMA	CUOTA (*)
ENERO-FEBRERO Miércoles 6, 13, 20, 27 de enero . Y, miércoles 3 y 10 de febrero	Curso 1 online por Zoom	Curso online bajo la plataforma ZOOM	Tema: Siendo mejor persona: sabiduría y compasión Libro: "Una simple guía para la vida" por Robert Bogoda	750.00 por registro Zoom.
MARZO-ABRIL Miércoles 3, 10, 17, 27 y 31 de marzo . Y, miércoles 7 de abril	Curso 2 online por Zoom	Curso online bajo la plataforma ZOOM	Tema: Un nuevo camino para tu mente-corazón Libro: "Buddhismo en pocas palabras" por Narada Thera	750.00 por registro Zoom
MAYO-JUNIO Miércoles 5, 12, 19, 26 de mayo . Y,	Curso 3 online por Zoom	Curso online bajo la plataforma ZOOM	Tema: El Budismo para nuestra época Libro: "El espíritu del Buddha" por	750.00 por registro Zoom

miércoles 2 y 9 de junio			Martine Batchelor.	
JULIO-AGOSTO Miércoles 7, 14, 21 y 28 de julio. Y, miércoles 4 y 11 agosto	Curso 4 online por Zoom	Curso online bajo la plataforma ZOOM	Tema: Entrando al río de la libertad y el descanso Libro: “La Toma de Refugio y la Recepción de los Preceptos” por Bhikkhu Bodhi.	850.00 por registro Zoom
SEPTIEMBRE-OCTUBRE Miércoles 8, 15, 22 y 29 de septiembre. Y, miércoles 6 y 13 de octubre	Curso 5 online por Zoom	Curso online bajo la plataforma ZOOM	Tema: Encontrando razones para pasar este tiempo doloroso Libro: “El Budismo. Una alternativa para un mundo en crisis” por Eduardo Velásquez.	850.00 por registro Zoom
NOVIEMBRE-DICIEMBRE Miércoles 3, 10, 17 y 24 de noviembre. Y, miércoles 1 y 8 de diciembre	Curso 6 online por Zoom	Curso online bajo la plataforma ZOOM	Tema: Cultivando la compasión y el amor desde dentro Libro: “Consejos de Corazón” por Guese Lamsang.	850.00 por registro Zoom

Programa 2021
Uposathas: Cursos Intensivos
Presenciales

CDMX, Guadalajara, Puebla y Xalapa

MES/DÍA	EVENTO	CIUDAD Y CENTRO	TEMA	CUOTA (*)
ENERO	Uposatha 1	Hípico Las Flores,	Tema: Los sabios consejos	1,200.00

Sábado 23 y domingo 24 de enero	Curso intensivo de fin de semana	Tepepan, sur de Ciudad de México	del Buda y tu Camino Sastra: "Cartas a un Amigo" de Acharya Nargarjuna	por persona
MARZO Sábado 13 y domingo 14 de marzo	Uposatha 2 Curso intensivo de fin de semana	Centro Cultural La Escalera. Guadalajara, Jalisco	Tema: La devoción, limpiando nuestras emociones Sastra: "La Reyna de las Plegarias." Con base a Shantideva	1,200.00 por persona
MAYO Sábado 23 y domingo 24 de mayo	Uposatha 3 Curso intensivo de fin de semana	Casa Maitri en Cholula, Puebla	Tema: Trabajando con los aferramientos en la vida Sastra: "Desprenderse de los Cuatro Apegos." Jetsun Drakpa Gyaltzen	1,200.00 por persona
JULIO Sábado 24 y domingo 25 de julio	Uposatha 4 Curso intensivo de fin de semana	Centro Budista Montaña Despierta, Xalapa, Veracruz	Tema: Viendo las apariencias y calmando las emociones Sastra: "Encontrando descanso en la ilusión." De Longchenpa.	1,300.00 por persona
SEPTIEMBRE Sábado 11 y domingo 12 de septiembre	Uposatha 5 Curso intensivo de fin de semana.	Casa Maitri en Cholula, Puebla	Tema: Transforma tus relaciones con los demás Sastra: "Las Ocho estrofas." De Langri Tangpa	1,300.00 por persona
NOVIEMBRE Sábado 13 y domingo 14 de noviembre	Uposatha 6 Curso intensivo de fin de semana.	Centro Cultural La Escalera. Guadalajara, Jalisco	Tema: Los pasos para abrir nuestro corazón Sastra: "Las 37 prácticas del Bodhisattva" de Ngulchu Thogme Zangpo.	1,300.00 por persona

Programa 2021

Retiros Residenciales

CDMX, Querétaro y Tepoztlán

MES/DÍA	EVENTO	CIUDAD Y CENTRO	TEMA	CUOTA (*)
FEBRERO Jueves 25 al domingo 28 de febrero	Retiro 1 Presencial de jueves a domingo	Casa Azul. Tepoztlán, Morelos	Tema: El amor en el Budismo Sutras: "El Metta Sutra y Karuna Sutra."	Hab. individual: 4,900.00 pesos por persona. Hab. Compartida: 3,500.00
MARZO-ABRIL Semana Santa Sábado 27 de marzo al sábado 3 de abril	Retiro 2 Presencial de una semana completa: de sábado a sábado.	Centro de Retiros Ágora-Querétaro, Querétaro	Tema: Tomando un camino gradual en el Budismo. Sutra: "Una Luz en el Camino" de Atisha.	Hab. individual: 9,500.00 pesos por persona. Hab. Compartida: 7,000.00
JUNIO Jueves 24 al domingo 27 de junio	Retiro 3 presencial de jueves a domingo	Centro de Retiros Ágora-Tlalpan de la CDMX	Tema: ¿Qué hacemos con nuestro sufrimiento? Sutra: "Las Cuatro Nobles Verdades"	3,300.00 pesos por persona. Habitaciones. Individuales y dobles
AGOSTO Jueves 26 al domingo 29 de agosto	Retiro 4 presencial de jueves a domingo	Casa Azul. Tepoztlán, Morelos	Tema: La Meditación en el camino espiritual Sutra: "El Satipattana Sutra."	Hab. individual: 4,900.00 pesos por persona. Hab. Compartida: 3,500.00

OCTUBRE Jueves 28 al domingo 31 de octubre.	Retiro 5 presencial de jueves a domingo	Centro de Retiros Ágora-Querétaro	Tema: La espada de corta toda emoción dolorosa Sutra: “Sutra del Gran Corazón o de la Gran Perfección”	Hab. individual: 4,500.00 pesos por persona. Hab. Compartida: 3,500.00
DICIEMBRE 2021-ENERO 2022 Retiro de fin e inicio de año. Domingo 26 de diciembre 2021 al domingo 2 de enero 2022	Retiro 6 Presencial de una semana completa: de domingo a domingo	Casa Azul. Tepoztlán, Morelos	Tema: Caminado en la vida espiritual Sastra: “Lo-yong. El Adiestramiento mental en 7 puntos” de Chekhawa.	Hab. individual: 9,500.00 pesos por persona. Hab. Compartida: 7,500.00

Notas sobre los Cursos online por Zoom, Uposathas Presenciales y Retiros Residenciales

El Programa 2021 de Cursos online por Zoom, Uposathas (cursos intensivos presenciales) y, Retiros Residenciales de *Budismo Libre A.C.* tienen el objetivo de integrar a los participantes y retiristas en una cosmovisión psicológica, filosófica y religiosa centrada en el cultivo de la atención plena, la compasión y la sabiduría como condición necesaria para superar gradualmente las causas y las condiciones que generan el sufrimiento y el dolor existencial y, de esa manera sentar bases para una vida serena, más flexible y más compasiva hacia todos los seres sintientes.

1. Todos nuestros retiros, Uposathas y cursos zoom son para principiantes y para personas con experiencia y, para budistas y no budistas. Respetamos absolutamente todas las demás religiones.
2. Los retiros, Uposathas y cursos Zoom no están seriados y cada uno es independiente de los otros; aunque es muy recomendable seguirlos de manera ordenada y secuencial.
3. En los retiros residenciales realizamos tres actividades: **enseñanzas, meditaciones y yoga**. Como actividades de extras y de apoyo se ofrecen dentro de los retiros **Asesorías Psicológicas**, con cooperación aparte. Hay venta de libros de Kalama Sadak y accesorios budistas. En los

Uposathas Presenciales y cursos online por Zoom hay dos actividades: enseñanzas y meditaciones budistas.

4. **En los centros de los retiros residenciales ofrecemos** habitaciones, alimentación vegetariana, tiempos de silencio y de descanso y lecturas de Sutras, cantos y recitación de mantras. Todos los centros de retiros cuentan con estacionamiento propio e internet.
5. En los retiros residenciales, Uposathas (cursos intensivos presenciales) y cursos online por Zoom, se entregan a los inscritos a veces **Materiales de Lecturas, también los sutras, sastras y libros** que contienen la base de las enseñanzas y prácticas.
6. Todos los participantes en los retiros residenciales, sin excepción alguna, deberán de **firmar una Carta Responsiva al inicio de cada retiro**. Cuando se inscriba un menor de edad, la carta responsiva deberá de ser firmada por un adulto y el menor de edad deberá de ser acompañado durante todo el retiro por un adulto, familiar y responsable del mismo.
7. En los retiros residenciales y Uposathas presenciales se recomienda llevar bancos o cojines, y tapetes de meditación, así como tapetes para el yoga.
8. **Si usted requiere FACTURA se aplica el 16% de IVA sobre la cooperación total del evento del que se trate.**

EQUIPO DE TRABAJO de BUDISMO LIBRE A.C.

Enseñanzas budistas: Kalama Sadak (García Montaña) Maestros invitados: Oscar Tenzín y, Yusho Sergio Stern, director del Centro Zen Montaña Despierta de Xalapa, Veracruz.

Meditaciones: Dharmana Priya (Adela Riquer), Dharmana Mahapriya (Jenny Piñera) y, Luz Amanda Zamora Sánchez.

Maestros de Yoga: Dharmana Mahahridya (Laura Sadhana), Fernando García, yoga restaurativo y, Ana Luisa Félix Fiesco, Yoga Hatha Vinyasa

Asesorías Psicológicas: *Dharmana Akasala* (Jesica Mendoza) y, Terapeuta Mtra. Tere García, especializada en Mindfulness y Budismo.

Apoyos técnicos: Elizabeth W., Ignacio Vázquez, Enconta y Alejandra Reyes.

Budismo Libre A.C.

Conoce tu mente, abre tu corazón

Ciudad de México

Página web: www.budismolibre.org

Correo para retiros: retiros@budismolibre.org

Teléfono local: 55 6583 3070

Teléfono celular y WhatsApp: 55 1437 2552

Más de 12 años realizando eventos budistas



