

Programa de Retiros Budistas 2019

Budismo Libre A.C.
Conoce tu mente, abre tu corazón

Retiros espirituales: Ciudad de México, Tepoztlán y, Querétaro.

Los retiros incluyen: habitación, alimentos vegetarianos, enseñanzas budistas, meditaciones y, yoga
Dependiendo del centro de retiros se ofrecen habitaciones individuales y compartidas.
Comidas vegetarianas. Estacionamientos propios. Retiros de silencio. Asesorías Psicológicas individuales.

www.budismolibre.org
retiros@budismolibre.org

MES	FECHAS	CENTRO:	TEMA DEL RETIRO Y TEXTOS DE ESTUDIO:	COOPERACIÓN POR PERSONA (*)
Enero	Viernes 25 (6pm) al lunes 28 (9 am)	Quinta Tonantzin de Tepoztlán, Morelos	El malestar existencial y sus remedios TEXTO: Sutra de Las Cuatro Nobles Verdades del Buda	2,900.00 pesos. Habitaciones individuales y dobles.
Febrero	Viernes 22 (6pm) al lunes 25 (9 am)	Centro de Retiros Ágora-Tlalpan CDMX	Budismo y relaciones de parejas TEXTOS: Metta Sutra y Karuna Sutra	2,900.00 pesos- Habitaciones individuales y dobles.
Marzo	Viernes 22 (6 pm) al lunes 25 (9 am)	Casa Azul de Tepoztlán, Morelos	Retiro zen: Simplicidad e Impermanencia. Maestro invitado: Yusho Sergio Stern, director Centro Zen Montaña Despierta de Xalapa.	3,900.00 pesos. Habitaciones dobles y triples.

			TEXTOS: Canción de la Ermita con Techo de Pasto de Shitou Xiqian y el Mahamangala Sutta	
Abril. Semana Santa. Retiro de cinco días.	Miércoles 17 (12 del día) al lunes 22 (12 del día)	Centro de Retiros Ágora-Querétaro, Querétaro	Un Camino de Transformación. El Lam Rim: 14 temas centrales del budismo. TEXTO: Una Luz en el Camino de Atisha	7,500.00 pesos. Habitaciones individuales y dobles.
Mayo	Viernes 24 (6pm) al lunes 27 (9 am)	Jardín de la Abundancia, Tepoztlán, Morelos	El camino espiritual: cómo salir de las emociones afligidas cotidianas TEXTO: Sutra de los Ocho Intereses Mundanos del Budhha	6,500.00 pesos. Habitaciones individuales y dobles
Junio	Viernes 28 (6pm) al lunes 1 de julio (9 am)	Casa Azul de Tepoztlán, Morelos	Vacuidad: aquello que destruye toda causa de sufrimiento. TEXTOS: El Sutra de la Gran Perfección y el Sutra de la No-Alma.	3,900.00 pesos. Habitaciones dobles y triples
Julio	Viernes 26 (6pm) al lunes 29 (9 am)	Centro de Retiros Ágora-Tlalpan CDMX	Despertando la verdadera vocación del corazón: el Bodhisattva. TEXTO: Oración de Las Siete Ramas por Shantideva.	2,900.00 pesos. Habitaciones individuales y dobles
Agosto	Viernes 23 (6 pm) al lunes 26 (9 am)	Quinta Tonantzin de Tepoztlán, Morelos	La felicidad es poder dar amor al otro TEXTO: La meditación del Ton-glen de Atisha.	2,900.00 pesos. Habitaciones individuales y dobles.
Septiembre	Viernes 27 (6 pm) al lunes 30 (9 am)	Casa Azul de Tepoztlán, Morelos	Compasión: ¿Qué hacer con aquellos que me lastiman? TEXTO: Las Ocho Estrofas del Adiestramiento Mental de Langri Thangpa	3,900.00 pesos. Habitaciones dobles y triples
Octubre	Viernes 25 (6 pm) al lunes 28 (9 am)	Centro de Retiros Ágora-Querétaro, Querétaro	El Dharma: llena tu vida de significado TEXTO: Carta a un amigo, escrita por Acharya Nagarjuna	3,900.00 pesos Habitaciones individuales y dobles.
Noviembre	Viernes 25 (6 pm) al lunes 28 (9 am)	Quinta Tonantzin de Tepoztlán, Morelos	Convierte el veneno emocional en un apacible y pacífico camino	

			TEXTO: Las 37 Prácticas del Bodhisattva de Ngulchu Thogme Zangpo	2,9000.00 pesos. Habitaciones individuales y dobles.
Diciembre. Retiro de cinco días fin e inicio de año 2020.	Domingo 29 (12 hrs.) de diciembre al viernes 3 de enero (12hrs) 2020	Casa Azul de Tepoztlán, Morelos	Lo-Yong: cómo salir de nuestras mente-corazón afligida y desordenada. TEXTO: El Lo-yong:7 puntos en 59 temas. Escrito por Chekhawa.	8,800.00 pesos. Habitaciones dobles y triples.

Notas importantes sobre los retiros

1. El **Programa de Retiros de Budismo Libre A.C.** tiene el objetivo de integrar a los 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.
2. 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.
3. Los **retiros de fin de semana** inician los viernes a las 6 p.m. y terminan el lunes a las 9 a.m. Las personas que no se pueden quedar hasta el lunes, pueden finiquitar el domingo.
4. Los retiros no están seriados y cada uno es independiente de los otros. Los dos **retiros de cinco días** son de 6 días y 5 noches en Semana Santa y Fin de Año.
5. En los retiros realizamos tres actividades: **enseñanzas, meditaciones y yoga**. Como actividades de extras y de apoyo se ofrecen dentro de los retiros **Asesorías Psicológicas**, cooperación aparte. Hay venta de libros de Kalama Sadak y malas.
6. **En los centros se ofrecen** alimentación vegetariana, tiempos de silencio y de descanso y a veces, lecturas de Sutras. Todos cuentan con estacionamiento propio, y habitaciones individuales, dobles y triples.
7. Todos los **retiros se basan en un Texto de Estudio, base de las enseñanzas**. Los textos de estudio están en los formatos pdf y Word; se envía por correo a todos los participantes e interesados
8. Todos los participantes en los retiros, sin excepción alguna, deberán de **firmar una Carta Responsiva al inicio de cada retiro**; cuando haya un menor de edad, deberá de ser firmada por un adulto responsable.
9. Se recomienda llevar bancos o cojines, y tapetes de meditación, así como tapetes para el yoga.
10. **Si usted requiere FACTURA se aplica el 16% de IVA sobre la cooperación total del retiro del que se trate.**

EQUIPO 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) y, Dharmana Priya (Adela Riquer)-

Talleres de Yoga: Maestra Dharmana Mahahridya (Laura Sadhana) y maestros y maestras certificadas de Budismo Libre A.C. Fernando García, Yoga restaurativo.

Asesorías Psicológicas: Dharmano Vajrapani, (José Eduardo Romero, Ph. D.) psicólogo humanista y budista. Y, Dharmana Samanvaya, Psicóloga Cecil Tavera, psicología budista y cognoscitiva.

Casa Azul de Tepoztlán, Morelos: www.casaazuldetepoztlan.com.mx/

Centros de Retiros Ágora CDMX-Tlalpan y Querétaro: www.espacioagora.com/

Quinta Tonantzin, Tepoztlán, Morelos: www.casadedescanso.mx/?page_id=58

Centro de Retiros Jardines de la Abundancia, Tepoztlán, Morelos: www.jardindelaabundancia.com/

(*) La cooperación presentada es aproximada, puede haber cambios según las condiciones de los centros.