

# Programa de Retiros Completos y Urbanos 2020

Budismo Libre A.C.

Conoce tu mente, Abre tu corazón

Ciudad de México, Tepoztlán, Querétaro, Cancún, Xalapa, Puebla, Puerto Vallarta y Guadalajara.

[www.budismolibre.org](http://www.budismolibre.org) y [retiros@budismolibre.org](mailto:retiros@budismolibre.org)

Los **retiros completos** incluyen la pernoctación en un fin de semana, actividades de enseñanzas, meditaciones, yoga, y asesorías psicológicas. Habitaciones, ocho comidas vegetarianas, estacionamiento e internet. Son de silencio. En algunos se acompañan de cantos. Inician a las 6 pm de un viernes y terminan a las 9 am de los lunes.

Los **retiros urbanos** incluyen intensivos de enseñanzas y meditaciones en un fin de semana. No se pernocta. Horarios: sábados de 10 am a 20 hrs y domingos de 10 am a 14:00 hrs. Incluye comida del sábado y dos refrigerios.

## Año 2020

DÍA Y MES	EVENTO	CIUDAD Y CENTRO	TEMA	CUOTA (*)
Sábado 1 y domingo 2 de <b>FEBRERO</b>	Retiro Urbano incluye la comida.	<b>CANCÚN.</b> Centro Holístico Colibrí Dorado de Cancún.	TEMA: Conoce tu sufrimiento y qué hacer con él. MATERIAL: "El Sutra de Las Cuatro Nobles Verdades" de Buddha.	1,200.00 por persona.
Viernes 21 al lunes 24 de <b>FEBRERO</b>	Retiro Completo de fin de semana	<b>CIUDAD DE MÉXICO.</b> Centro de Retiros Ágora-Tlalpan <b>Maestro Invitado:</b> Yusho Sergio Stern, director Centro Montaña Despierta de Xalapa.	TEMA: Cultivando las emociones positivas. MATERIAL: "Las Seis Paramitas" por Shodo Harada Roshi.	3,500.00 por persona

Sábado 14 y domingo 15 de <b>MARZO</b>	Retiro Urbano incluye la comida	<b>XALAPA</b> , Veracruz. Centro Zen Montaña Despierta	TEMA: El budismo como modo de vida. MATERIAL: "Cartas a un Amigo" de Nagarjuna (siglo I de nuestra era)	900.00 por persona.
Sábado 4 al sábado 11 de <b>ABRIL</b>	Retiro Completo de una semana. Semana Santa	<b>QUERETARO</b> . Centro de Retiros Ágora-Querétaro	TEMA: Cultiva el camino espiritual: Lo-Yong tibetano. MATERIAL: Lo-yong y 59 lemas en Siete Puntos de Chekhawa (1101-1176)	9,500.00 Semana y 6,000.00 Días Santos
Sábado 16 y domingo 17 de <b>MAYO</b> .	Retiro Urbano incluye la comida	<b>GUADALAJARA</b> , Jalisco. Casa Fluya, Zona Centro de Guadalajara.	TEMA: ¿Cómo puedo ser una mejor persona? MATERIAL "Las 37 prácticas del Bodhisattva" de Thomme Zangpo (1295-1369)	1,200.00 por persona
Viernes 19 a lunes 22 de <b>JUNIO</b>	Retiro Completo de fin de semana	<b>TEPOZTLÁN</b> , Morelos. Casa Azul de Tepoztlán, Santiago	TEMA: Psicología budista: conoce bien tu mente y tus emociones. MATERIAL: "Los 52 Factores Mentales en pali". Anónimo	3,900.00 por persona
<b>JULIO</b>	Retiro Urbano incluye la comida	<b>PUEBLA</b>	TEMA: Meditación para serenar mi corazón. MATERIAL: "Las etapas de la meditación" de Acharya Kamalashita (Siglo IX)	1,200.00 por persona
Viernes 28 al lunes 31 de <b>AGOSTO</b>	Retiro Completo de fin de semana	<b>TEPOZTLÁN</b> , Morelos. Casa Azul de Tepoztlán, Santiago	TEMA: Tu felicidad depende de tu compasión y de tu amor a los otros MATERIAL: Metta Sutra y Karuna Sutra del Buddha.	3,900.00 pesos por persona
<b>SEPTIEMBRE</b>	Retiro Urbano incluye la comida	<b>PUERTO VALLARTA</b>	TEMA: ¿Cómo mejorar mis relaciones con los demás? MATERIAL: "Ocho estrofas del adiestramiento mental" de Thangpa (Siglo XIII)	1,200.00 por persona
Viernes 23 al lunes 26 de <b>OCTUBRE</b>	Retiro Completo	<b>CIUDAD DE MÉXICO</b> . Centro de Retiros Ágora-Tlalpan	TEMA: Comprende tu realidad y suaviza tu corazón	3,500.00 por persona

	de fin de semana		MATERIAL: "El Sutra del Gran Corazón o Perfección del Buddha	
Sábado 21 y domingo 22 de <b>NOVIEMBRE</b>	Retiro Urbano incluye la comida	<b>GUADALAJARA</b> , Jalisco. Casa Fluya, Zona Centro de Guadalajara.	TEMA: Cultiva el amor bondadoso para esta en paz. MATERIAL: "Karaniyametta Sutta. Metta." Anónimo; posiblemente Siglo III.	1,200.00 por persona
Domingo 27 de <b>DICIEMBRE</b> al domingo 3 de <b>ENERO</b> 2021	Retiro Completo de una semana en fin de año	<b>TEPOZTLÁN</b> , Morelos. Casa Azul de Tepoztlán, Santiago	TEMA: Cultiva la compasión y la sabiduría: el Lam-Rim tibetano. MATERIAL: "Una Luz en el Camino" de Atisha (982-1054).	9,800.00 semana y 6,000.00 días de fin de año.

## Notas importantes sobre los retiros

1. El **Programa de Retiros *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 completos y urbanos son para principiantes y para personas con experiencia. Y, son tanto para personas budistas como para no budistas. Respetamos absolutamente todas las demás religiones.
3. Los **retiros completos 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. A excepción de los retiros de una semana de Semanas Santa y Fin de Año que son de una semana.
4. Los retiros no están seriados y cada uno es independiente de los otros.
5. En los retiros completos 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.
6. **En los centros de retiros ofrecemos** habitaciones, alimentación vegetariana, tiempos de silencio y de descanso y a veces, lecturas de Sutras, cantos y recitación de mantras. Todos cuentan con estacionamiento propio e internet.,

7. En todos los retiros completos y urbanos se entregan a los inscritos **el Material de Prácticas**, base de las enseñanzas y de las lecturas en los eventos y se anexa bibliografía de los temas abordados.
8. Todos los participantes en los retiros completos, 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 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:** Dharmano Anagami (Louis Loizides), Dharmana Priya (Adela Riquer). Y, Amanda Zamora Sánchez.

**Maestros de Yoga:** Dharmana Mahahridya (Laura Sadhana), Fernando García, yoga restaurativo y, Miriam Torres Trevilla, yoga terapéutico.

**Asesorías Psicológicas:** Mtra. Mirna Montesano, Psicoterapeuta Acupuntura. *Dharmana Akasala* (Jesica Mendoza) y, Dharmana Mahapriya, Psicoterapeuta Acupuntura.

Casa Azul de Tepoztlán, Morelos: [www.casaazuldetepoztlan.com.mx](http://www.casaazuldetepoztlan.com.mx)  
Centros de Retiros Ágora CDMX-Tlalpan y Querétaro: [www.espacioagora.com](http://www.espacioagora.com)

(\*) La cooperación presentada es aproximada, puede haber cambios según las condiciones de los centros y de los lugares donde se realizan los Uposathas