

Programa de Retiros Residenciales y Uposathas (Cursos Intensivos) 2020

Budismo Libre A.C.

Conoce tu mente, Abre tu corazón

Ciudad de México, Tepoztlán, Querétaro, Xalapa,
Puebla y Guadalajara

www.budismolibre.org y retiros@budismolibre.org

Los **Retiros Residenciales** incluyen la pernoctación en FIN DE SEMANA preferentemente de jueves 18 hrs. al domingo 13 hrs. También hay un retiro de UNA SEMANA COMPLETA: fin 2020 e Inicio 2021 de año en Tepoztlán, Morelos. Los retiros incluyen enseñanzas budistas, meditaciones de serenidad, yoga restaurativo, y asesorías psicológicas. Habitaciones, comidas vegetarianas, estacionamiento e internet. Son de silencio. En algunos se acompañan de cantos.

Los **Uposathas, también llamados Cursos Intensivos**, incluyen enseñanzas y meditaciones en un fin de semana. **No se pernocta.** Horarios: 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.

Año 2020

DÍA Y MES	EVENTO	CIUDAD Y CENTRO	TEMA	CUOTA (*)
1. Viernes 21 al domingo 23 de FEBRERO	Retiro Residencial de fin de semana	CIUDAD DE MÉXICO. Centro de Retiros Ágora-Tlalpan	TEMA: Cultivando las emociones positivas.	2,800.00 pesos por persona

		Maestro Invitado: Yusho Sergio Stern, director Centro	MATERIAL: “Las Seis Paramitas” por Shodo Harada Roshi.	
2. Sábado 7 y domingo 8 de MARZO	Uposatha. Curso Intensivo incluye la comida	PUEBLA. Casa Maitri. San Andrés Cholula.	TEMA: Cultivando serenidad emocional y claridad mental. MATERIAL: Sutra de “Las Cuatro Nobles Verdades” del Buddha.	950.00 pesos por persona
3. Sábado 14 y domingo 15 MARZO	Uposatha. Curso Intensivo incluye la comida	CIUDAD DE MÉXICO Hípico Las Flores, Tepepan, Sur de la CDMX.	TEMA: Mindfulness, medita para la serenidad y claridad. MATERIAL: “El Satipattana: Los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena.” Buda	950.00 pesos por persona
4. Días Santos: Jueves 9 al domingo 12 de ABRIL	Retiro Residencial de una semana en Semana Santa	QUERÉTARO. Centro de Retiros Ágora-Querétaro	TEMA: Practica un camino espiritual: el Lam-Rim tibetano. MATERIAL: “Una Luz en el Camino” de Atisha (982-1054).	4,500.00 pesos por persona
5. Sábado 16 y domingo 17 de MAYO	Uposatha. Curso Intensivo incluye la comida	GUADALAJARA, Jalisco. Centro Cultural La Escalera (antes Casa Fluya) Zona Centro de Guadalajara.	TEMA: Tu felicidad depende de tu compasión a los demás. MATERIAL: “Metta Sutra y Karuna Sutra” del Buddha.	950.00 pesos por persona
6. Jueves 18 a domingo 21 de JUNIO	Retiro Residencial de fin de semana	TEPOZTLÁN, Morelos. Casa Azul de Tepoztlán, Santiago	TEMA: Comprende tu realidad y suaviza tu corazón MATERIAL: “El Sutra del Gran Corazón o de la Perfección” del Buddha	3,800.00 pesos por persona
7. Sábado 25 y domingo 26 de JULIO	Uposatha. Curso Intensivo incluye la comida	PUEBLA. Casa Maitri. San Andrés Cholula	TEMA: Budismo: cómo salir de los problemas cotidianos MATERIAL: “Sutra de los Ocho Intereses Mundanos” del Buddha	950.00 pesos por persona

8. jueves 27 al domingo 30 de AGOSTO	Retiro Residencial de fin de semana	TEPOZTLÁN, Morelos. Casa Azul Tepoztlán, Santiago	TEMA: Encontrando paz y serenidad en la Devoción. MATERIAL: “La Oración de las Siete Ramas” de Shantideva	3,800.00 pesos por persona
9. Sábado 12 y domingo 13 de SEPTIEMBRE	Uposatha. Curso Intensivo incluye la comida	XALAPA, Veracruz. Centro Zen Montaña Despierta	TEMA: Cultiva el amor bondadoso y paz interna. MATERIAL: “La meditación del Ton-glen” de Atisha.	850.00 pesos por persona
10. Jueves 22 al domingo 25 de OCTUBRE	Retiro Residencial de fin de semana	CIUDAD DE MÉXICO. Centro de Retiros Ágora-Tlalpan	TEMA: ¿Cómo mejorar mis relaciones con los demás? MATERIAL: “Ocho estrofas del adiestramiento mental” de Thangpa (Siglo XIII)	3,800.00 pesos por persona
11. Sábado 21 y domingo 22 de NOVIEMBRE	Curso Intensivo incluye la comida	GUADALAJARA, Jalisco. Centro Cultural La Escalera (antes Casa Fluya) Zona Centro de Guadalajara.	TEMA: ¿Cómo puedo ser una mejor persona? MATERIAL “Las 37 prácticas del Bodhisattva	950.00 pesos por persona
12. Sábado 26 de DICIEMBRE al sábado 2 de ENERO 2021	Retiro Residencial de una semana en fin e inicio de año	TEPOZTLÁN, Morelos. Casa Azul de Tepoztlán, Santiago	TEMA: Cultiva un camino espiritual: Lo-Yong tibetano. MATERIAL: “Lo-yong y 59 lemas en Siete Puntos” de Chekhawa (1101-1176)	9,500.00 pesos semana y 5,500.00 pesos días de fin de año.

Notas importantes sobre los retiros y cursos...

1. El Programa de Retiros y Cursos Intensivos 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 residenciales y cursos intensivos 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 residenciales de fin de semana** inician preferentemente los jueves a las 6 p.m. y terminan el domingo 7 p.m. A excepción del retiro de los Días Santos de abril y el del Fin de Año que es de una semana: 8 días y 7 noches. Inician a las 12 del mediodía y terminan a las 12 del mediodía después de una semana completa.
4. Los retiros no están seriados y cada uno es independiente de los otros.
5. 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**, cooperación aparte. Hay venta de libros de Kalama Sadak y accesorios budistas.
6. **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 cuentan con estacionamiento propio e internet.
7. En todos los retiros residenciales y Uposathas, cursos intensivos, se entregan a todos los participantes el **Materiales de Lecturas**, textos y documentos que son base de las enseñanzas y se anexa bibliografía de los temas abordados.
8. Todos los participantes en los retiros residenciales, 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: Dharmana Priya (Adela Riquer). 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: Mtra. Mirna Montesano, Psicoterapeuta Acupuntura. *Dharmana Akasala* (Jesica Mendoza) y, Dharmana Mahaprity, Psicoterapeuta Acupuntura. Y, Terapeuta Mtra. Tere García, especializada en Mindfulness

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

Centro Cultural La Escalera (antes Casa Fluya) de Guadalajara:

www.facebook.com/pg/casafluya

Casa Maitri de Puebla: www.facebook.com/casamaitri.puebla

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

Centro Zen Montaña Despierta de Xalapa:

www.mdzen.com/montana-despierta

(*) Las cuotas son aproximadas, pueden variar dependiendo de los costos de los centros que utilizamos