

# Programa de Retiros 2018

## *Budismo Libre A.C.*

Conoce tu mente, abre tu corazón

### Retiros budistas en Ciudad de México, Guadalajara, Querétaro, San Cristóbal de las Casas y, Tepoztlán

La mayoría de los retiros están basados en diferentes Sutras originales del Buda.

Los retiros incluyen: enseñanzas, meditaciones, yoga.

Habitaciones individuales y compartidas dependiendo del centro de retiros.

Comidas vegetarianas. Estacionamientos propios. Retiros de silencio. Asesorías Psicológicas individuales.

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

MES	FECHAS	CENTRO:	TEMA DEL RETIRO Y TEXTOS DE ESTUDIO:	COOPERACIÓN POR PERSONA *
Enero	Viernes 19 (6 pm) al lunes 22 (9 am)	Ágora Ciudad de México. CDMX	TEMA. <i>Meditación budista: serenidad y claridad.</i>  Texto de estudio: El Satipatthana Sutta.	2,500.00 pesos Habitación individual y doble.

<b>Febrero</b> <b>RETIRO NO PUBLICO</b>	Viernes 16 (6 pm) a lunes 19 (9 am)	<b>Quinta Tonantzin, TEPOZTLÁN, Morelos.</b>	TEMA. <i>El sermón del fuego y los Siete Factores del Despertar</i> . Retiro ZEN. Texto de estudio: Adittapariyaya Sutta. Maestro invitado: Yusho Sergio Stern del Centro Zen Montaña Despierta de Xalapa.	2,000.00 pesos. Retiro exclusivo Dharmanos(as) y retiristas Budismo Libre A.C.
<b>Marzo</b>	Sábado 24 (12 del día) al sábado 31 (12 del día) <b>Semana Santa.</b>	<b>Ágora de Querétaro, QUERÉTARO</b>	TEMA. Un camino para ser mejores personas: el Lam Rim tibetano.  Texto de estudio: <i>La Lámpara de la Iluminación</i> de Aticha.	<b>SEMANA:</b> Hab. individual y doble 7,900.00 pesos. <b>MIER. a SAB.</b> Hab. Individual y doble: 3,500.00
<b>Abril</b>	Viernes 27 (6 pm) al domingo 29 (8 pm)	<b>Ágora Ciudad de México. CDMX</b>	TEMA. Comprendiendo el dolor de nuestras emociones. Texto de estudio: <i>Las Cuatro Nobles Verdades</i> del Budha.	2,500.00 pesos Habitación individual y doble.
<b>Mayo</b>	Viernes 25 (6 pm) al lunes 28 (9 am)	<b>Centro de Espiritualidad. GUADALAJARA, Zapopán</b>	TEMA. La libertad y el nirvana ¿son sólo sueños? Texto de estudio: <i>Majjhima Nikaya. Sermones medios del Buddha</i> , ps 3-68.	2,900.00 pesos. Habitación Individual y doble.
<b>Junio</b>	Viernes 22 (6 pm) al lunes 25 (9 am)	<b>Casa Azul de TEPOZTLÁN, Morelos</b>	TEMA. Ética Budista. Cambio mi comportamiento, cambio mi vida. Texto de estudio: <i>Majjhima Nikaya. Sermones medios del Buddha</i> , ps 69-112.	3,500.00 pesos. Habitaciones dobles y triples.
<b>Julio</b>	Viernes 27 (6 pm) al domingo 29 (6 pm)	<b>Ágora Ciudad de México. CDMX</b>	TEMA. Meditación budista: proyecto de vida en mente y corazón. Texto de estudio: <i>Majjhima Nikaya. Sermones medios del Buddha</i> , ps 113-180	2,500.00 pesos Habitaciones individual y doble

<b>Septiembre</b>	Viernes 7 (6 pm) a lunes 10 (9 am)	<b>Hotel Villa Mercedes, SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS. Chiapas.</b>	TEMA: “Budismo y vida cotidiana” Texto de estudio: Narada Tera. <i>Buddismo en pocas palabras.</i>	4,500.00 pesos. Habitaciones compartidas
<b>Septiembre</b>	Viernes 21 (6 pm) al lunes 24 (9 am)	<b>Centro de Espiritualidad. GUADALAJARA, Zapopán</b>	TEMA. Para cultivar paz necesitamos una mente afilada en la verdad. Texto de estudio: <i>Majjhima Nikaya. Sermones medios del Buddha</i> , ps 249-336	2,900.00 pesos. Habitación Individual y doble.
<b>Octubre</b>	Viernes 26 (6 pm) al lunes 29 (9 am)	<b>Quinta Tonantzin, TEPOZTLÁN, Morelos</b>	TEMA. Entiende el budismo y sus aspectos más conflictivos para nosotros. Texto de estudio: <i>Majjhima Nikaya. Sermones medios del Buddha</i> , ps 337-424	2,500.00 pesos. Habitaciones dobles y triples.
<b>Noviembre</b>	Viernes 22 (6 pm) al domingo 24 (8 pm)	<b>Ágora Ciudad de México. CDMX</b>	TEMA. Trabaja lo más natural y puro de tu mente y de tu corazón Texto de estudio: <i>El Sutra de la Perfección en 300 versos.</i>	2,500.00 pesos Habitaciones individual y doble
<b>Diciembre 2018</b>	Miércoles 26 (12 hrs.) de diciembre al Miércoles 2 de enero 2018 (12 hrs) de 2019,	<b>Casa Azul de TEPOZTLÁN, Morelos</b>	TEMA. Compasión y sabiduría: tu camino al inicio, en el medio y al final. Texto de estudio. <i>La Guía de los Bodhisattvas</i> , de Shantideva.	8,500.00 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. Los retiros no están seriados y cada uno es independiente de los otros. Los dos **retiros de una semana completa** son de 8 días y 7 noches: Semana Santa y Fin de Año.
4. 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.
5. **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.
6. 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
7. 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.
8. Se recomienda llevar bancos o cojines de meditación, así como tapetes para yoga.
9. **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 Maharidyha (Laura Sadhana) y maestros y maestras certificadas de Budismo Libre A.C.

**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: <http://www.casaazuldetepoztlan.com.mx/>

Centro de Espiritualidad, Guadalajara, Zapopan: <http://cecapguadalajara.com/>

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

Quinta Tonantzin, Tepoztlán, Morelos: [http://www.casasdedescanso.mx/?page\\_id=58](http://www.casasdedescanso.mx/?page_id=58)

Hotel Villa Mercedes, San Cristóbal, Chiapas:

<http://hotelesvillamercedes.com/hoteles-en-chiapas/villa-mercedes-san-cristobal-de-las-casas/>

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