

# Programa de Retiros 2018

## *Budismo Libre A.C.*

### Conoce tu mente, abre tu corazón

#### Retiros budistas en Ciudad de México, Guadalajara, Puebla, Querétaro 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.

MES	FECHAS	CENTRO:	TEMA DEL RETIRO Y TEXTOS DE ESTUDIO:	COOPERACIÓN POR PERSONA *
<b>Enero</b>	Viernes 19 (6 pm) al lunes 22 (9 am)	<b>Ágora Ciudad de México. CDMX</b>	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 8,500.00 pesos, y doble 7,000.00 pesos. <b>MIER. a SAB.</b> Hab. Individual 3,700.00 pesos, y doble: 2,700.00
<b>Abril</b>	Viernes (6 pm) al 27 al lunes 30 (9 am)	<b>Ágora Ciudad de México. CDMX</b>	TEMA. Comprendiendo el dolor de nuestras emociones.	. 2,500.00 pesos Habitación individual y doble.

			Texto de estudio: <i>Las Cuatro Nobles Verdades</i> del Budha.	
<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.	2,800.00 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. Cambio mi comportamiento, por tanto, cambio mi vida. Ética Budista. 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 Habitación individual. Y doble
<b>Agosto</b>	Viernes 24 (6 pm) al lunes 27 (9 am)	<b>Ágora de Querétaro, Querétaro</b>	TEMA. Nuestros problemas surgen de no ver bien las cosas de la vida. La Sabiduría Budista. Texto de estudio: <i>Majjhima Nikaya. Sermones medios del Buddha</i> , ps 180-248	3,500.00 pesos Habitación individual. 2,800.00 Habitación doble
<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	2,800.00 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.
			TEMA. Trabaja lo más natural y puro de tu mente y de tu corazón	

<b>Noviembre</b>	Viernes 22 (6 pm) al lunes 25 (9 am)	<b>Ágora Ciudad de México. CDMX</b>	Texto de estudio: <i>El Sutra de la Perfección en 300 versos.</i>	2,600.00 pesos. Habitaciones dobles y triples
<b>Diciembre 2018</b>	Miércoles 26 (12 del día) de diciembre al lunes 31 (12 del día) de 2018,	<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.	8,000.00 pesos. 6 días y 5 noches. 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:** Maestras y Maestros certificados de diversos centros de Yoga en el país.

**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)

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