

# Programa 2021 Budismo Libre A.C.

- ❖ **Cursos online por Zoom. Programa de Formación de Budismo y Meditación.**
- ❖ **Cursos intensivos, Uposathas, online por Zoom y Presenciales.**
- ❖ **Retiros Residenciales.**

**NOTA IMPORTANTE:** Los eventos presenciales, como retiros residenciales y curso presenciales sólo se realizarán cuando en la ciudad respectiva exista el **Semáforo Sanitario Amarillo**. Por ahora te invitamos a que te inscribas en los cursos y retiros en línea por la plataforma ZOOM. Gracias.



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

**Cursos online por Zoom. Programa de Formación de Budismo y Meditación.**

Incluyen enseñanzas y meditaciones en online por la plataforma ZOOM. **El Programa está compuesto por 6 Cursos y de 6 clases cada uno:** se imparten

los miércoles de las 19:30 pm a las 21:30 pm. Los cuatro miércoles de un mes, y los dos miércoles primeros del siguiente mes. Como bono extra, el séptimo miércoles de cada uno de los seis cursos se ofrecerá una clase de meditación sólo para los inscritos al curso respectivo.

Los Cursos NO ESTAN SERIADOS, y se pueden tomar de manera independiente uno de los otros. La base de las enseñanzas son **LIBROS** de autores budistas modernos de reconocimiento internacional.

### **Cursos intensivos, Uposathas, online por Zoom y Presenciales.**

**Debido a la situación pandémica, en este año 2021, los primeros TRES Uposathas se realizaron bajo el formato online ZOOM; y los tres restantes se programarán PRESENCIALES.**

Los Uposathas online por ZOOM se realizarán los sábados de 10 am a 2 pm, y de 5 pm a 9 pm. Y, domingos de 10 am a 2 pm.

Los Uposathas Presenciales en un FIN DE SEMANA. NO SE PERNOTA. Los horarios son: sábados de 10 hrs. a 20 hrs. y domingos de 10 hrs. a 14:00 hrs. Incluye comida del sábado y dos refrigerios. La base de las enseñanzas son los **SASTRAS**: comentarios de grandes maestros tibetanos sobre sutras. **CDMX, Guadalajara, Puebla y Xalapa.**

### **Retiros Residenciales.**

Incluyen la pernoctación en FIN DE SEMANA, preferentemente de jueves 18 hrs. al domingo 13 hrs. También hay dos retiros de CINCO DIAS en Semana Santa (marzo-abril) y fin 2021 e inicio 2022 de año en Tepoztlán, Morelos. Todos los retiros incluyen enseñanzas budistas, meditaciones de serenidad, yoga restaurativo, ceremonias budistas y, asesorías psicológicas. Habitaciones individuales y compartidas (por Normas Sanitaria sólo se comparte habitación con personas que estén conviviendo en una misma casa), comidas vegetarianas, estacionamiento e internet. Son de silencio. No se requiere experiencia ni ser budista para participar. La base de las enseñanzas son los **SUTRAS**: enseñanzas de El Buda Siddhartha Gautama. **CDMX, Tepoztlán y Querétaro.**

**NOTA IMPORTANTE:** en todos los eventos presenciales (Uposathas y Retiros) se aplica el **Protocolo Sanitario, sin excepción alguna**: sanitización de todos los espacios, sana distancia, uso de tapabocas obligatorio, uso de gel anti-bacterial y jabón para el lavado de manos constante.

## **Cursos online por Zoom. 2021**

### **Programa de Formación: “Budismo y Meditación.”**

MES/DÍA	EVENTO	CIUDAD Y CENTRO	TEMA	CUOTA (*)

<b>ENERO-FEBRERO</b> Miércoles 6, 13, 20, 27 de <b>enero</b> . Y, miércoles 3 y 10 de <b>febrero</b>	<b>Curso 1</b> online por Zoom	Curso online bajo la plataforma ZOOM	Tema: <b>Siendo mejor persona: sabiduría y compasión</b> Libro: "Una simple guía para la vida" por Robert Bogoda	800.00 por Curso. 2,000.00 por 3 Cursos
<b>MARZO-ABRIL</b> Miércoles 3, 10, 17, 27 y 31 de <b>marzo</b> . Y, miércoles 7 de <b>abril</b>	<b>Curso 2</b> online por Zoom	Curso online bajo la plataforma ZOOM	Tema: <b>Un nuevo camino para tu mente-corazón</b> Libro: "Buddhismo en pocas palabras" por Narada Thera	800.00 por Curso. 2,000.00 por 3 Cursos
<b>MAYO-JUNIO</b> Miércoles 5, 12, 19, 26 de <b>mayo</b> . Y, miércoles 2 y 9 de <b>junio</b>	<b>Curso 3</b> online por Zoom	Curso online bajo la plataforma ZOOM	Tema: <b>El Budismo para nuestra época</b> Libro: "El espíritu del Buddha" por Martine Batchelor.	800.00 por Curso. 2,000.00 por 3 Cursos
<b>JULIO-AGOSTO</b> Miércoles 7, 14, 21 y 28 de <b>julio</b> . Y, miércoles 4 y 11 <b>agosto</b>	<b>Curso 4</b> online por Zoom	Curso online bajo la plataforma ZOOM	Tema: <b>Entrando al río de la libertad y el descanso</b> Libro: "La Toma de Refugio y la Recepción de los Preceptos" por Bhikkhu Bodhi.	800.00 por Curso. 2,000.00 por 3 Cursos
<b>SEPTIEMBRE-OCTUBRE</b> Miércoles 8, 15, 22 y 29 de <b>septiembre</b> . Y, miércoles 6 y 13 de <b>octubre</b>	<b>Curso 5</b> online por Zoom	Curso online bajo la plataforma ZOOM	Tema: <b>Encontrando razones para pasar este tiempo doloroso</b> Libro: "El Budismo. Una alternativa para un mundo en crisis" por Eduardo Velásquez.	850.00 por registro Zoom
<b>NOVIEMBRE-DICIEMBRE</b>	<b>Curso 6</b> online por	Curso online bajo la	Tema: <b>Cultivando la compasión y el amor desde</b>	850.00 por

Miércoles 3, 10, 17 y 24 de <b>noviembre</b> . Y, miércoles 1 y 8 de <b>diciembre</b>	Zoom	plataforma ZOOM	<b>dentro</b> Libro: "Consejos de Corazón" por Guese Lamsang.	registro Zoom

## Cursos intensivos, Uposathas, online por Zoom y Presenciales. 2021

### Guadalajara, Puebla y Xalapa

MES/DÍA	EVENTO	CIUDAD Y CENTRO	TEMA	CUOTA (*)
<b>FEBRERO</b> Sábado 20 (17:00 a 21:00 hrs) y domingo 21 (10:00 am a 14:00 hrs)	<b>Uposatha 1</b> Curso intensivo de fin de semana	Curso online bajo la plataforma ZOOM	Tema: <b>El amor en el Budismo</b> Sutras: "El Metta Sutra y Karuna Sutra."	700.00 por registro Zoom
<b>MARZO</b> Sábado 13 y domingo 14	<b>Uposatha 2</b> Curso intensivo de fin de semana	Curso online bajo la plataforma ZOOM	Tema: <b>Los sabios consejos del Buda y tu Camino</b> Sastra: "Cartas a un Amigo" de Acharya Nargarjuna	700.00 por registro Zoom
<b>MAYO</b> Sábado 23 y domingo 24	<b>Uposatha 3</b> Curso intensivo de fin de semana	Curso online bajo la plataforma ZOOM	Tema: <b>Trabajando con los aferramientos en la vida</b> Sastra: "Desprenderse de los Cuatro Apegos." Jetsun Drakpa Gyaltsen	700.00 por registro Zoom
<b>JULIO</b> Sábado 24 y domingo 25 de <b>julio</b>	<b>Uposatha 4</b> Curso intensivo de fin de semana	<b>PENDIENTE SEGÚN SEMAFORO SANITARIO</b>  Centro Cultural La	Tema: <b>Viendo las apariencias y calmando las emociones</b> Sastra: "Encontrando descanso en la	1,300.00 por persona

		Escalera. Guadalajara, Jalisco	ilusión.” De Longchenpa.	
<b>SEPTIEMBRE</b> Sábado 11 y domingo 12 de <b>septiembre</b>	<b>Uposatha 5</b> Curso intensivo de fin de semana.	<b>PENDIENTE SEGÚN SEMAFORO SANITARIO</b>  Casa Maitri en Cholula, Puebla	Tema: <b>Transforma tus relaciones con los demás</b> Sastra: “Las Ocho estrofas.” De Langri Tangpa	1,300.00 por persona
<b>NOVIEMBRE</b> Sábado 13 y domingo 14 de <b>noviembre</b>	<b>Uposatha 6</b> Curso intensivo de fin de semana.	<b>PENDIENTE SEGÚN SEMAFORO SANITARIO</b>  Centro Budista Montaña Despierta, Xalapa, Veracruz	Tema: <b>Los pasos para abrir nuestro corazón</b> Sastra: “Las 37 prácticas del Bodhisattva” de Ngulchu Thogme Zangpo.	1,300.00 por persona

## **Retiros Residenciales. 2021**

### **Tepoztlán, Querétaro y CDMX**

#### **PENDIENTES SEGÚN SEMAFORO SANITARIO**

MES/DÍA	EVENTO	CIUDAD Y CENTRO	TEMA	CUOTA (*)
<b>MARZO- ABRIL</b> Semana Santa Martes 30 de <b>marzo</b> al domingo 4 de <b>abril</b>	<b>Retiro 1</b> Presencial de seis días y cinco noches: de martes a domingo.	<b>PENDIENTE SEGÚN SEMAFORO SANITARIO</b>  <b>Centro de Retiros Ágora- Querétaro, Querétaro</b>	Tema: <b>Tomando un camino gradual en el Budismo.</b> Sutra: “Una Luz en el Camino” de Atisha.	Hab. individual: 8,500.00 pesos por persona. Hab. Compartida: 6,500.00
<b>JUNIO</b>	<b>Retiro 2</b>	<b>PENDIENTE SEGÚN</b>	Tema: <b>¿Qué hacemos</b>	3,500.00

Jueves 24 al domingo 27 de <b>junio</b>	presencial de jueves a domingo	<b>SEMAFORO SANITARIO</b>  <b>Centro de Retiros Ágora-Tlalpan de la CDMX</b>	<b>con nuestro sufrimiento?</b> Sutra: "Las Cuatro Nobles Verdades"	pesos por persona. Habitaciones. Individuales y dobles
<b>AGOSTO</b> Jueves 26 al domingo 29 de agosto	<b>Retiro 3</b> presencial de jueves a domingo	<b>PENDIENTE SEGÚN SEMAFORO SANITARIO</b>  <b>Casa Azul. Tepoztlán, Morelos</b>	Tema: <b>La Meditación en el camino espiritual</b> Sutra: "El Satipattana Sutra."	Hab. individual: 4,900.00 pesos por persona. Hab. Compartida: 3,500.00
<b>OCTUBRE</b> Jueves 28 al domingo 31 de <b>octubre</b> .	<b>Retiro 4</b> presencial de jueves a domingo	<b>PENDIENTE SEGÚN SEMAFORO SANITARIO</b>  <b>Centro de Retiros Ágora-Querétaro</b>	Tema: <b>La espada de corta toda emoción dolorosa</b> Sutra: "Sutra del Gran Corazón o de la Gran Perfección"	Hab. individual: 4,500.00 pesos por persona. Hab. Compartida: 3,500.00
<b>DICIEMBRE 2021-ENERO 2022</b> Retiro de fin e inicio de año. Martes 28 de <b>diciembre</b> 2021 al domingo 2 de <b>enero</b> 2022	<b>Retiro 5</b> Presencial de seis días y cinco noches	<b>PENDIENTE SEGÚN SEMAFORO SANITARIO</b>  <b>Casa Azul. Tepoztlán, Morelos</b>	Tema: <b>Caminado en la vida espiritual</b> Sastra: "Lo-yong. El Adiestramiento mental en 7 puntos" de Chekhawa.	Hab. individual: 9,500.00 pesos por persona. Hab. Compartida: 7,500.00

## Notas sobre los Cursos online por Zoom, Uposathas Presenciales y Retiros Residenciales

Los Cursos online por Zoom del Programa 2021 de Formación de Budismo y Meditación, Los cursos intensivos online Zoom y presenciales, Uposathas, y, Retiros Residenciales de *Budismo Libre A.C.* tienen el objetivo de integrar a los participantes y 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 y, de esa manera sentar bases para una vida serena, más flexible y más compasiva hacia todos los seres sintientes.

1. Todos nuestros cursos zoom, Uposathas y retiros son para principiantes y para personas con experiencia y, para budistas y no budistas. Respetamos absolutamente todas las demás religiones.
2. Los cursos zoom, Uposathas y retiros no están seriados y cada uno es independiente de los otros; aunque es muy recomendable seguirlos de manera ordenada y secuencial.
3. 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**, con cooperación aparte. Hay venta de libros de Kalama Sadak y accesorios budistas. En los Uposathas Presenciales y cursos online por Zoom hay dos actividades: enseñanzas y meditaciones budistas.
4. **En los centros de los retiros residenciales ofrecemos** habitaciones, alimentación vegetariana, tiempos de silencio y de descanso y lecturas de Sutas, cantos y recitación de mantras. Todos los centros de retiros cuentan con estacionamiento propio e internet.
5. En los retiros residenciales, Uposathas (cursos intensivos presenciales) y cursos online por Zoom, se entregan a los inscritos a veces **Materiales de Lecturas, también los sutras, sastras y libros** que contienen la base de las enseñanzas y prácticas.
6. Todos los participantes en los retiros residenciales, sin excepción alguna, deberán de **firmar una Carta Responsiva al inicio de cada retiro**. Cuando se inscriba un menor de edad, la carta responsiva deberá de ser firmada por un adulto y el menor de edad deberá de ser acompañado durante todo el retiro por un adulto, familiar y responsable del mismo.
7. En los retiros residenciales y Uposathas presenciales se recomienda llevar bancos o cojines, y tapetes de meditación, así como tapetes para el yoga.
8. **Si usted requiere FACTURA se aplica el 16% de IVA sobre la cooperación total del evento del que se trate.**

#### **EQUIPO DE TRABAJO de BUDISMO LIBRE A.C.**

**Enseñanzas budistas:** Kalama Sadak (García Montaña) Maestros invitados: Oscar Tenzin y, Yusho Sergio Stern, director del Centro Zen Montaña Despierta de Xalapa, Veracruz.

**Meditaciones:** Dharmana Priya (Adela Riquer), Dharmana Mahapriya (Jenny Piñera) 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:** *Dharmana Akasala* (Jesica Mendoza) y, Terapeuta Mtra. Tere García, especializada en Mindfulness y Budismo.

**Apoyos técnicos:** Elizabeth W., Ignacio Vázquez, Enconta y Alejandra Reyes.

***Budismo Libre A.C.***

**Conoce tu mente, abre tu corazón**

Ciudad de México

Página web: [www.budismolibre.org](http://www.budismolibre.org)

Correo para retiros: [retiros@budismolibre.org](mailto:retiros@budismolibre.org)

Teléfono local: 55 6583 3070

Teléfono celular y WhatsApp: 55 1437 2552

Más de 12 años realizando eventos budistas