

Programa año 2022

Budismo Libre A.C.

Conoce tu mente, abre tu corazón



BUDISMO LIBRE A.C.
Conoce tu Mente, abre tu Corazón

Para los participantes de nuestros eventos los objetivos para este año 2022 son básicamente dos, partiendo de tiempos de crisis, turbulencia y pandemias:

- 1) favorecer la recuperación lo más inmediatamente posible la salud mental y la estabilidad emocional, y,
- 2) facilitar la construcción de una visión de vida basada en la sabiduría y en la compasión hacia todo ser sintiente.

- ❖ **Retiros Residenciales Espirituales.**
- ❖ **Cursos Intensivos Presenciales.**
- ❖ **Cursos en línea, online, por Zoom los miércoles:
"Programa de Formación en Budismo y Meditación."**

NOTA IMPORTANTE: en los Retiros Residenciales y en los Curso Intensivos Presenciales se aplican todas las Normas Sanitarias recomendadas por las autoridades de salud.

Retiros Residenciales Espirituales.

Incluyen la pernoctación en un Centro de Retiro, iniciando preferentemente los viernes a las 18 hrs. y terminado los domingos a las 13 hrs. Si la situación de salud pública lo permite se pueden iniciar el jueves a las 18 hrs. y terminar el domingo a las 16 hrs.

Además, se contemplan la realización de dos retiros de seis o siete días, dependiendo de las circunstancias sanitarias: a) Semana Santa (abril) y b) fin del año 2022 (diciembre) e inicio 2023 (enero).

Todos los Retiros Residenciales Espirituales incluyen enseñanzas budistas, meditaciones de serenidad, yoga restaurativo, ceremonias budistas y, asesorías psicológicas. Habitaciones individuales y compartidas. Comidas vegetarianas, estacionamiento e internet. Son de silencio. No se requiere experiencia ni ser budista para participar.

La base de las enseñanzas y prácticas en los Retiros son los **SASTRAS**, que son comentarios de grandes maestros tibetanos sobre diversas enseñanzas del Buddha.

Cursos Intensivos Presenciales

Los Cursos Intensivos Presenciales se imparten preferentemente en fines de semana. Los horarios programados son: sábados de 10 hrs. a 20 hrs. y domingos de 10 hrs. a 14:00 hrs. Incluye comida del sábado y dos refrigerios durante el curso.

La base de las enseñanzas de los Uposathas son los **SUTRAS**: que son las enseñanzas más directas y legítimas de Siddhartha el Buddha.

Cursos en línea, online, por Zoom los miércoles. “Programa de Formación de Budismo y Meditación.”

Incluyen enseñanzas y meditaciones en online con base a la plataforma ZOOM. **El Programa está compuesto por 6 Cursos (Módulos) de 7 clases cada uno**: se imparte los miércoles de las 19:30 pm a las 21:30 pm, Los cuatro miércoles de un mes, y los tres miércoles del siguiente mes. Los Cursos NO ESTAN SERIADOS, y se pueden tomar de manera independiente uno de los otros.

Para este año 2022, la base de las enseñanzas para los 6 Módulos son los sistemas de enseñanzas, consejos y prácticas del Lam Rim: Camino Gradual a la Iluminación con los primeros 3 Módulos y el Log-Yong: Adiestramiento de la Mente-Corazón para los 3 últimos Módulos 2022. Estos dos sistemas, Lam Rim y Log-Yong son metodologías pedagógicas tradicionales del budismo tibetano laico.

Retiros Residenciales Espirituales

Tepoztlán, Querétaro y CDMX

MES/DÍA	EVENTO	CENTRO Y CIUDAD	TEMA	CUOTA (*)
FEBRERO Viernes 18 al domingo 20	Retiro Residencial Espiritual de fin de semana	Casa Azul de Tepoztlán, Morelos	<i>Sanando nuestro corazón: amor y compasión en el budismo.</i> TEXTOS: Metta Sutra y Karuna Sutra Ampliado. Y, "Amor Incondicional" de Sharon Sakzberg.	4,300.00 pesos por persona. Habitaciones individuales y dobles.
ABRIL. Semana Santa. Martes 12 al domingo 17, o del Domingo 10 a domingo 17	Retiro Residencial Espiritual de CINCO o SIETE días	Centro de Retiros Ágora-Quer33étaro, Querétaro	<i>Conecta con un Camino de paz y claridad: El Lam-Rim tibetano.</i> TEXTO: "Una Lámpara para el Camino a la Iluminación." De Atisha (Siglo XI: 982-1054).	Aproximado, depende de los días: 11,500 pesos por persona. Habitaciones individuales y dobles.
JUNIO Viernes 17 al domingo 19	Retiro Residencial Espiritual de fin de semana	Centro de Retiros Ágora-Ciudad de México, CDMX	<i>Llena tu vida de sentido: Los Tres principios del budismo.</i> TEXTO: "Los Tres Senderos del Camino" de Je Tsongkhapa (1357-1419).	4,300.00 pesos por persona. Habitaciones individuales y dobles.
AGOSTO Viernes 19 a domingo 21	Retiro Residencial Espiritual de fin de semana	Casa Azul de Tepoztlán, Morelos	<i>Bendice tu existencia: la practica devocional en el budismo.</i> TEXTOS: "La Reina de las	4,300.00 pesos por persona. Habitaciones individuales y

			Plegarias”, y “La Oración de las Siete Ramas” de Shantideva (687-763).	dobles
OCTUBRE Viernes 21 al domingo 23	Retiro Residencial Espiritual de fin de semana	Centro de Retiros Ágora-Querétaro, Querétaro	<i>Los apegos rompen tu corazón: La liberación es posible.</i> TEXTO: “Separarse de los Cuatro Apegos,” de Sachen Kunga Nyingpo (1092-1158).	4,300.00 pesos por persona. Habitaciones individuales y dobles.
DICIEMBRE 2022 A ENERO 2023 Miércoles 28 de diciembre al lunes 2 de enero 2023, o, Lunes 26 de diciembre al lunes 2 de enero 2023	Retiro Residencial Espiritual de CINCO o SIETE días	Casa Azul de Tepoztlán, Morelos	<i>Cuando estamos perdidos, necesitamos un puerto: Lo-Yong.</i> TEXTO: “El Adiestramiento Mental en Siete Puntos: Texto raíz de Lo-yong,” de Chekhawa (1101-1176).	Aproximado, depende de los días: 11,500 pesos por persona. Habitaciones individuales y dobles.

Cursos Intensivos Presenciales Guadalajara, Puebla y Xalapa

MES/DÍA	EVENTO	CIUDAD Y CENTRO	TEMA	CUOTA (*)
ENERO Sábado 29 y domingo 30.	Curso intensivo de fin de semana	Guadalajara	<i>Todos sufrimos: es hora de conocernos y perfilar respuestas.</i> TEXTO: “El Sutra de Las Cuatro Nobles Verdades.”	1,300.00 pesos por persona.
MARZO	Curso	Casa Maitri, San	<i>¿Quién soy yo? Budismo,</i>	1,200.00

Sábado 19 y domingo 20	intensivo de fin de semana	Andrés, Puebla, Puebla.	<i>realidades y engaños.</i> TEXTOS: “El Sutra de la Gran Perfección”. Y, “El Sutra de la Vaciedad del Yo.”	pesos por persona
MAYO Sábado 14 y domingo 15.	Curso intensivo de fin de semana	Centro Budista Montaña Despierta de <u>Xalapa, Veracruz</u>	<i>La pesadilla de lo cotidiano: buscando nuevos aires.</i> TEXTO: “El Sutra de los Ocho Intereses Mundanos.”	1,100.00 pesos por persona
JULIO Sábado 16 y domingo 17	Curso intensivo de fin de semana	<u>Guadalajara</u>	<i>Contra la confusión emocional: no hay como la meditación.</i> TEXTO: “El Satipatthana Sutta.”	1,300.00 pesos por persona
SEPTIEMBRE Sábado 17 y domingo 18	Curso intensivo de fin de semana.	Casa Maitri, San Andrés, Puebla, Puebla.	<i>Atorados en la duda: el sentido de ser mejor persona y más segura.</i> TEXTO: “El Sutra de los Kalamas. Ó, Kesamutti Sutta.”	1,200.00 pesos por persona
NOVIEMBRE Sábado 19 y domingo 20	Curso intensivo de fin de semana.	Centro Budista Montaña Despierta de <u>Xalapa, Veracruz</u>	<i>El proyecto de la vía budista: los principios para tu camino espiritual.</i> TEXTO: “Sutra del Discurso Penetrante o, Nibbedhika Sutta.”	1,100.00 pesos por persona

Cursos en línea, online, por Zoom:
“Programa de Formación en Budismo y Meditación.” Lam Rim y Lo Yong tibetano

MES/DÍA	EVENTO	CIUDAD Y CENTRO	TEMA	CUOTA (*)
ENERO-FEBRERO Todos los miércoles de enero y los tres miércoles de febrero.	Curso 1 online por Zoom	Curso online bajo la plataforma ZOOM	<i>Lam Rim: que brille nuestro corazón</i> TEXTO: “Atisha La Lámpara para el Camino a la iluminación,” Jangon Kongtrul, Dharmaebook.org	950.00 pesos por Curso Zoom 2,350.00 pesos por 3 Cursos
MARZO-ABRIL Todos los miércoles de marzo y los tres miércoles de abril.	Curso 2 online por Zoom	Curso online bajo la plataforma ZOOM	<i>Lam Rim: el dharma es tu libertad</i> TEXTO: “La Practica de meditación de Lam Rim,” de Gueshe Tempa Dhargey	950.00 pesos por Curso Zoom. 2,350.00 por 3 Cursos
MAYO-JUNIO Todos los miércoles de mayo y los tres miércoles de junio.	Curso 3 online por Zoom	Curso online bajo la plataforma ZOOM	<i>Lam Rim: sé un diamante en tu camino</i> TEXTO: Antonio Herrero, selección, Joyas de la Sublime Vía. Editorial Imagina.	950.00 pesos por Curso Zoom. 2,350.00 por 3 Cursos
JULIO-AGOSTO Todos los miércoles de julio y los tres miércoles de agosto.	Curso 4 online por Zoom	Curso online bajo la plataforma ZOOM	<i>Lo Yong: un racimo de flores para tu vida</i> TEXTO: “Textos de Lojong,” selección de Alak Zentear Rinpoché.	1,050.00 pesos por Curso Zoom. 2,500 por 3 Cursos
SEPTIEMBRE-OCTUBRE Todos los miércoles de	Curso 5 online por Zoom	Curso online bajo la plataforma ZOOM	<i>Lo Yong: un sendero para la existencia de hoy</i> TEXTO: “Lo Yong,	1,050.00 pesos por Curso Zoom.

septiembre y los tres miércoles de octubre.			adiestramiento del corazón y de la mente,” de Sylvia Wetzel, editorial Tara Libre.	1,700.00 pesos por dos Cursos
NOVIEMBRE-DICIEMBRE Todos los miércoles de noviembre y los tres miércoles de diciembre.	Curso 6 online por Zoom	Curso online bajo la plataforma ZOOM	<i>Lo Yong: deposita la claridad y el amor en tus manos.</i> TEXTO: “Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos,” de B. Alan Wallace. Editorial Grijalbo.	1,050.00 pesos por Curso Zoom.

Notas importantes sobre los Retiros Residenciales Espirituales, Cursos Intensivos Presenciales y Cursos en Línea, online, por Zoom.

Los Retiros Espirituales, los Cursos Intensivos y los Cursos Zoom tienen el objetivo de integrar a los participantes en una cosmovisión psicológica, filosófica y religiosa centrada en el cultivo de la atención plena, la compasión y la sabiduría. Éstas son condiciones necesarias para superar gradualmente las causas primarias y las condiciones secundarias que nos generan malestar, sufrimiento y el dolor existencial. Toda nuestra práctica se dirige a crear las bases para una vida serena, más flexible y compasiva hacia todos los seres sintientes.

1. Todos nuestros eventos son para principiantes y para personas con experiencia y, para budistas y no budistas. Respetamos absolutamente todas las demás religiones.
2. Los Retiros, Cursos Presenciales y Cursos Zoom 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 Cursos Presenciales y cursos online por Zoom realizamos dos actividades: enseñanzas y meditaciones.
4. **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 los centros de retiros cuentan con estacionamiento propio e internet.
5. Para los Retiros Residenciales, Cursos Presenciales y Cursos Zoom, se entregan a los inscritos los **TEXTOS** en formato pdf, que son bases de las enseñanzas, y en ciertas ocasiones hay **Materiales de Lecturas**.
 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 los Cursos Presenciales se recomienda llevar bancos o cojines, y tapetes de meditación, así como tapetes para el yoga. En los Cursos Intensivos Presenciales se ofrece comida los sábados.
 8. **Si usted requiere FACTURA se aplica el 16% de IVA sobre la cooperación total del evento del que se trate.**

EQUIPO DE TRABAJO

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), 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

Correo para retiros: retiros@budismolibre.org

Teléfono celular y WhatsApp: 55 1437 2552

Más de 12 años realizando eventos budistas.