

# 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 (*)
<b>FEBRERO</b> Viernes 18 al domingo 20	Retiro Residencial Espiritual de fin de semana	<b>Casa Azul de Tepoztlán, Morelos</b>	<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.
<b>ABRIL. Semana Santa.</b>  Martes 12 al domingo 17, o del Domingo 10 a domingo 17	Retiro Residencial Espiritual de CINCO o SIETE días	<b>Centro de Retiros Ágora-Quer33étaro, Querétaro</b>	<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.
<b>JUNIO</b> Viernes 17 al domingo 19	Retiro Residencial Espiritual de fin de semana	<b>Centro de Retiros Ágora-Ciudad de México, CDMX</b>	<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.
<b>AGOSTO</b> Viernes 19 a domingo 21	Retiro Residencial Espiritual de fin de semana	<b>Casa Azul de Tepoztlán, Morelos</b>	<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
<b>OCTUBRE</b> Viernes 21 al domingo 23	Retiro Residencial Espiritual de fin de semana	<b>Centro de Retiros Ágora-Querétaro, Querétaro</b>	<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.
<b>DICIEMBRE 2022 A ENERO 2023</b>  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	<b>Casa Azul de Tepoztlán, Morelos</b>	<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 (*)
<b>ENERO</b> Sábado 29 y domingo 30.	Curso intensivo de fin de semana	<b>Guadalajara</b>	<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.
<b>MARZO</b>	Curso	<b>Casa Maitri, San</b>	<i>¿Quién soy yo? Budismo,</i>	1,200.00

Sábado 19 y domingo 20	intensivo de fin de semana	<b>Andrés, Puebla, Puebla.</b>	<i>realidades y engaños.</i> TEXTOS: “El Sutra de la Gran Perfección”. Y, “El Sutra de la Vaciedad del Yo.”	pesos por persona
<b>MAYO</b> Sábado 14 y domingo 15.	Curso intensivo de fin de semana	<b>Centro Budista Montaña Despierta de <u>Xalapa, Veracruz</u></b>	<i>La pesadilla de lo cotidiano: buscando nuevos aires.</i> TEXTO: “El Sutra de los Ocho Intereses Mundanos.”	1,100.00 pesos por persona
<b>JULIO</b> Sábado 16 y domingo 17	Curso intensivo de fin de semana	<b><u>Guadalajara</u></b>	<i>Contra la confusión emocional: no hay como la meditación.</i> TEXTO: “El Satipatthana Sutta.”	1,300.00 pesos por persona
<b>SEPTIEMBRE</b> Sábado 17 y domingo 18	Curso intensivo de fin de semana.	<b>Casa Maitri, San Andrés, Puebla, Puebla.</b>	<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
<b>NOVIEMBRE</b> Sábado 19 y domingo 20	Curso intensivo de fin de semana.	<b>Centro Budista Montaña Despierta de <u>Xalapa, Veracruz</u></b>	<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 (*)
<b>ENERO-FEBRERO</b> Todos los miércoles de enero y los tres miércoles de febrero.	<b>Curso 1</b> 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
<b>MARZO-ABRIL</b> Todos los miércoles de marzo y los tres miércoles de abril.	<b>Curso 2</b> 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
<b>MAYO-JUNIO</b> Todos los miércoles de mayo y los tres miércoles de junio.	<b>Curso 3</b> 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
<b>JULIO-AGOSTO</b> Todos los miércoles de julio y los tres miércoles de agosto.	<b>Curso 4</b> 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
<b>SEPTIEMBRE-OCTUBRE</b> Todos los miércoles de	<b>Curso 5</b> 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
<b>NOVIEMBRE-DICIEMBRE</b> Todos los miércoles de noviembre y los tres miércoles de diciembre.	<b>Curso 6</b> 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](http://www.budismolibre.org)

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

Teléfono celular y WhatsApp: 55 1437 2552

Más de 12 años realizando eventos budistas.