

NOTAS IMPORTANTES SOBRE EL RETIRO DE FEBRERO 2012

Budismo libre y laico: conoce tu mente, abre tu corazón

www.kalamas.org

El retiro de Meditación, Enseñanzas y Yoga

Aprende a cultivar la paz interna y la alegría

Imparte meditaciones y charlas *Kalama Sadak* (Jorge García Montaña)
Con apoyo del Programa para Maestros de Yoga de Yoga Espacio S.C

Las enseñanzas están basadas en el libro del autor: *El arte de estar bien. Con base a las enseñanzas del Dalai Lama*, Editorial Pax México. Del autor. En venta en librerías como Gandhi, Sótano, Liverpool y por Internet.

Iniciamos el viernes 17 de FEBRERO a las 18:00 hrs. y terminamos el domingo a las 14:00 hrs. 2012. (Si usted no puede llegar el viernes, lo puede hacer el sábado lo más temprano posible por favor; la cooperación es la misma).

Lugar: Centro de Retiro Chintámani, Yautepec (Cuernavaca).

DETALLES:

1. Número de personas. Para que el retiro se realice se requiere por lo menos 20 confirmaciones con previo pago en depósito bancario para el 1 de febrero. El máximo de retiristas es de 40 personas,

2. Niveles de los participantes. El retiro es tanto para principiantes, intermedios y avanzados. Todos trabajamos y practicamos juntos más o menos a un mismo ritmo.

3. Centro Chintámani. Para conocer e imprimir la dirección y el mapa del Centro de Retiros Chintámani, por favor consulte www.retirosenmexico.com. El portón del Centro de Retiros Chintámani se cierra a las 10 de la noche; procure llegar el viernes antes de esa hora.

4. Confirmar para participar. Para poder participar, se requiere hacer CONFIRMACIÓN previa y un depósito de 600.00 pesos, aunque se puede depositar también la cantidad completa de 2,100.00 pesos en el banco, lo que es más seguro para todos. La confirmación es necesaria porque el Centro de Retiros Chintámani tiene que preparar el hospedaje, los servicios y principalmente la compra de alimentos y bebidas. Hay sólo 3 habitaciones individuales cuyo costo es de 2,500.00 pesos. El pago incluye todo: habitaciones, alimentación, enseñanzas, meditación y las clases de yoga.

5. Depósito bancario. La forma de pago es de la siguiente manera: para el DEPOSITO de 600.00 pesos, o en su caso, se puede depositar el pago INTEGRAL del retiro (2,100.00 habitación compartida, y 2,500.00 habitación individual sujeto a disponibilidad) a la cuenta del banco Scotiabank y a nombre de Jorge García Montaño, sucursal 114, Santa Teresa, Ciudad de México, número de cuenta **001-04143795**. Para transferencias electrónicas usar la Clave **044180001041437957**. Si pago un adelanto, el resto se paga en recepción del Centro Chintámáni. No se aceptan tarjetas ni cheques por favor. El pago in

6. Copia del depósito. Por favor, llevar una copia del depósito bancario el día viernes del retiro, para ser entregado en la recepción del Centro

7. Clima. El clima es muy variable, frío o fresco de noche y por la mañana, y algo de calor durante el día, por lo cual se recomienda llevar ropa para los dos climas. El Centro tiene una pequeña alberca, que puede ser usada de modo austero.

8. Comidas. Todas las comidas son vegetarianas. Si usted necesita algún alimento especial, lo puede traer y hablar con las cocineras para una atención especial. No se cocina ningún tipo de carne.

9. Medicinas. Si usted está en tratamiento médico, por favor lleve todas sus medicinas y cumpla completamente las recomendaciones de su médico.

10. Accesorios. El Centro nos apoya con todos los accesorios para las charlas y meditaciones; pero si usted desea llevar su cojín, cobijas o banco de meditación, no hay problema. También puede llevar su tapete de yoga si lo practica.

11. Silencio. El retiro es de SILENCIO. Por lo cual se le suplica respetar esta indicación en todo tiempo. Inclusive cuando este en su habitación. Si necesita algo, es pertinente escribir en una hoja sus peticiones. Por eso, se recomienda que llevar plumas y cuadernos.

12. Transporte público al Centro. Las personas que se transportan en autobús, hay que tomarlo en la Terminal del Sur de la ciudad de México (Terminal Taxqueña); de ahí más o menos cada media hora salen a Yauhtepec, Morelos; el trayecto dura como una hora y media. Llegando a la Terminal de Yauhtepec, NO se salgan de la Terminal, ahí mismo toman un taxi para el Centro de Retiros Chintámáni, que debe de cobrar no más de 50 pesos. Es aconsejable llevar el mapa y la dirección, las cuales se pueden imprimir en www.retirosemexico.com. Al final del retiro nos ponemos de acuerdo para el regreso y dar aventón a las personas que no vienen en automóvil y van a la ciudad de México. Es decir, nos ponemos de acuerdo para regresarnos a la ciudad de México en grupos, apoyando a las personas que vienen en transporte público.

Si tiene usted alguna duda o una pregunta en especial, puede escribir a budismokalamas@gmail.com o hablar al teléfono celular de la ciudad de México al 044-55- 2046 6276.

Gracias y los esperamos ver en nuestro primer retiro de 2012
Saludos con Metta

Atte. *Kalama Sadak*

www.kalamas.org

budismokalamas@gmail.com