

## NOTAS IMPORTANTES SOBRE EL RETIRO DE MARZO 2011

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

[www.kalamas.org](http://www.kalamas.org)

El retiro de Meditación, Enseñanzas y Yoga

## Comprendiendo las emociones negativas

Impartide meditaciones y charlas *Kalama Sadak* (Jorge García Montaña)  
Con apoyo del Programa para Maestros de Yoga de *Yoga Espacio S.C.*  
MARZO de 2012

**Fecha:** Iniciamos viernes 30 de marzo a las 6 de la tarde, y terminamos el domingo 1 de abril a las 4 de la tarde. (Si usted no puede llegar el viernes, lo puede hacer el sábado lo más temprano posible, la cooperación no cambia).

**Lugar:** *Quinta Tonantzin* de Tepoztlán, Morelos. Centro Marista.

Las enseñanzas están basadas en el libro “La pesadilla del Samsara: con base a las enseñanzas del Dalai Lama” Editorial Pax. México, 2011. Autor: Kalama Sadak. Precio aproximado 180.00 pesos. En venta en todas las buenas librerías (Gandhi, Sótano, Liverpool) y por internet. Se venderá también en el centro de retiros.

### 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. En dado caso que el retiro se cancele por causas de fuerza mayor a nosotros, se devuelve el 100% de los depósitos.

**2. Niveles de los participantes.** El retiro es tanto para principiante, intermedio y avanzado. Todos trabajamos y practicamos juntos a un mismo ritmo.

**3. Quinta Tonantzin, Tepoztlán, Morelos. Centro Recreativo Marista..** Para conocer e imprimir la dirección y el mapa de la Quinta Tonantzin visita: [www.tepoztlan.casasdedescanso.mx](http://www.tepoztlan.casasdedescanso.mx)

**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 la Quinta Tonantzin tiene que preparar el hospedaje, los servicios y principalmente la compra de

alimentos y bebidas. Hay habitaciones matrimoniales. Sólo 2 habitaciones individuales cuyo costo es de 2,500.00 pesos. El pago incluye: habitaciones, alimentación vegetariana, 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 INTEGRO 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 Montaña, 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 Chintámani. 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 de la Quinta.

**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. .

**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 cocinará 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 de meditación y Yoga.** La Quinta no tiene bancos ni cojines de meditación; por lo cual se les suplica a todos los participantes llevar su banco de meditación o sus cojines. También es pertinente llevar tapete de yoga.

**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 Tepoztlán, Morelos; el trayecto dura como una hora. Llegando a la Terminal de Tepoztlán, ahí mismo toman un taxi para la Quinta Tonantzin, que debe de cobrar no más de 30 pesos. Es aconsejable llevar el mapa y la dirección, las cuales se pueden imprimir en [http://tepoztlan.casasdedescanso.mx/?page\\_id=18](http://tepoztlan.casasdedescanso.mx/?page_id=18). (Prolongación Tenochtitlan #56. Barrio de Santo Domingo. Tepoztlán, Morelos. C.P. 65520.) 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](mailto: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 segundo retiro de 2012  
Saludos con Metta

Atte. *Kalama Sadak*  
(Jorge García Montaña)  
[www.kalamas.org](http://www.kalamas.org)  
[budismokalamas@gmail.com](mailto:budismokalamas@gmail.com)