

## RETIRO ESPIRITUAL

# Retiro de meditación y budismo:

## Cesar el sufrimiento cultivando la compasión

Inicia viernes 23 de abril a las 17:00 hrs y termina el domingo 25 a las 13:00 hrs de 2010 ABRIL de 2010

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

Más informes en [www.kalamas.org.mx](http://www.kalamas.org.mx)

Impartido por Kalama Sadak (Mtro. Jorge García Montaña)



**Objetivo:** La propuesta concreta y específica que plantea el budismo para manejar, disminuir y superar el sufrimiento mental es la compasión. El cultivo de una actitud genérica que desea que todos los seres sensibles dejen de sufrir es el objetivo del retiro. ¿Es posible aprender a ser compasivo y amoroso con uno mismo y con los demás? ¿Se aprenden esos sentimientos? La respuesta del budismo es si. La compasión es el antídoto más poderoso contra el sufrimiento porque nos hace estar unidos, fusionados, con todos los seres sintientes, ya que la pesadumbre es causada básicamente por la creencia de que estamos separados de los demás.

### **VIERNES: 23 de abril.**

17:00 Presentación del retiro

19:00 Cena

20:00 a 21:30: Meditación llegando a casa.

### **SÁBADO 24 de abril**

6:30 a 7:00: Ejercicio Yoga  
7:00 a 8:30: Meditación de Atención Plena  
9:00 Desayuno  
10:00 a 12:00. Clase 1: Compasión y sabiduría  
12:00 a 12:30 Descanso  
12:30 a 14:00 Meditación en los apegos y aversiones: dejar ir.  
14:00 Comida  
16:00 a 18:00. Clase 2: La explicación budista del porqué sufrimos.  
18:00 a 19:30 Meditación en emociones negativas-  
19:30: Cena  
20:00 a 21:30: Ceremonia de recitación del Metta Sutra y oraciones para el cultivo de la  
compasión.

### **DOMINGO 25 de abril**

6:30 a 7:00: Ejercicio o Yoga  
7:00 a 8:30: Meditación para cultivar compasión: los Cuatro Paramitas  
9:00 Desayuno  
10:00 a 12:00. Clase 3: Mente pacificada, corazón abierto.  
12:00 a 12:30 Meditación libre.  
12:30 a 13:00 Despedida.