

# RETIRO

## CULTIVANDO LA MENTE DE BUDA



### Retiro de fin de semana en Haro, La Rioja

Del 1 al 3 de diciembre de 2023.

Un retiro de meditación con enseñanzas sobre psicología budista. Habrá charlas sobre los principios del cultivo de la mente y sobre el enfoque budista para la resolución de problemas psicológicos, así como ejercicios para poner en práctica estos principios. El método que mostraremos es un enfoque del proceso mental basado en modelos budistas de la mente y el funcionamiento mental.

El budismo desarrolló enseñanzas sobre la mente más profunda mucho antes de que fueran descubiertas por la psicología moderna: un enfoque analítico que se ocupa de las raíces de la personalidad y el despertar espiritual. Practicaremos la meditación de diferentes maneras para integrar estas enseñanzas. El retiro será de interés para todas las personas interesadas en la meditación y el enfoque budista del desarrollo personal.

El formato del retiro es totalmente experiencial, con prácticas meditativas, charlas, ejercicios y espacios para compartir. No será un retiro propiamente de silencio, aunque el silencio será una parte del retiro, pero también habrá espacios de interacción, de reflexión y de compartir.

Impartido por



David  
Brazier  
Y

Oscar  
Martínez  
Zulueta



Dirigido a  
todas las  
personas  
interesadas en  
la meditación  
y el enfoque  
budista del  
desarrollo  
personal



## Horario orientativo:

### Viernes:

18h. Presentación. Enseñanzas, prácticas.  
Meditación  
20,30 h. Cena.  
21,30 h. Meditación

### Sabado.

8 h. Meditación.  
9 h. Desayuno  
10 h. Meditación  
10,30 h. Enseñanzas y ejercicios de psicología budista  
13,30 h. Meditación  
14h. Comida. Descanso.  
16h, Meditación.  
16,30 h. Seminario (enseñanzas, trabajo en grupo, preguntas y respuestas...)  
20 h. Meditación  
20,30 h, Cena  
21,30 h. Meditación opcional

### Domingo

8 h. Meditación.  
9 h. Desayuno  
10 h. Meditación  
10,30 h. Enseñanzas y ejercicios de psicología budista.  
13 h. Sesión de cierre del retiro.  
14h. Comida. Fin del retiro.

## Impartido por:

### Dr. David Brazier

David Brazier, es un maestro budista con un doctorado en psicología budista que ha escrito numerosos libros sobre la teoría y la práctica budista. Enseña y practica psicoterapia siguiendo los principios del Dharma. Ha viajado y dado conferencias en muchos países y ha trabajado en proyectos de salud mental en muchos de los lugares conflictivos del mundo (Bosnia de la posguerra, refugiados en la India, psiquiatría en Gran Bretaña, establecimiento de la paz en Palestina, etc.). Ha estudiado con destacados profesores. de cuatro tradiciones budistas principales (Zen, Theravada, Kargyu, Tierra Pura). Es inglés y vive semi-retirado en el centro de Francia.

### Óscar Martínez Zulueta

Maestro de Dharma, psicólogo y psicoterapeuta. Profesor de mindfulness y compasión. Certified Teacher del programa MSC (Mindfulness y Auto-Compasión) por la Universidad de California en San Diego. Enseña mindfulness desde el año 2007 en diversos contextos como la salud, la enseñanza, las organizaciones. Profesor en el programa "Experto en intervenciones clínicas basadas en mindfulness" de la Universidad de Deusto. Comenzó su práctica meditativa hace más de 30 años y ha recibido enseñanzas de importantes maestros de diferentes tradiciones. Fue nombrado Maestro Zen por Rafael Redondo.

**Lugar:** Casa de Espiritualidad "Ain Karim", c/ Bretón de los Herreros, 31, Haro, La Rioja.

**Horario:** Comienzo el viernes a las 18h, hasta el domingo a las 14h.

**Aportación económica sugerida:** Realizando la inscripción antes del 10 de noviembre: 260 €. A partir del 11 de noviembre 290€. Este importe incluye el retiro y el alojamiento en pensión completa en habitación individual. Tenemos la posibilidad de descuentos y becas para personas con menores ingresos. Las dificultades económicas no deberían ser un impedimento para acudir al retiro.

Si tienes cualquier duda o consulta, puedes llamarnos al 620265962 o escribir a [formacion@ahoramindfulness.es](mailto:formacion@ahoramindfulness.es)

