

# Taller online de estudio y práctica & jornada de retiro en noviembre 2025

Guiados por la maestra Margarita Huber.

*La calma mental desde el punto de vista del Buddha Shakyamuni, conocido como el príncipe Siddhartha Gautama.*

*Para principiantes y avanzados.*

**Jueves 6, 13 & 20 Nov. 2025 de 18:30 a 20 hs. ONLINE SINCRONICO**

Teórico y práctico con meditaciones guiadas.

**Sábado 29 Nov. 2025 de 8:45 a 17:00 hs. JORNADA DE MEDITACION en silencio**

Práctica de meditación de Samatha - Vipassana  
con iniciación a los jhanas (absorciones) y vipassana.

Por favor traer almohadón de meditación si tienen. De lo contrario pueden practicar en sillas.

**Traer una vianda para el almuerzo.**

Ofreceremos fruta, té, café y galletitas para las pausas.

**LUGAR: Centro de Espiritualidad Las Esclavas, Pocitos, Montevideo.  
en José Benito Lamas 2907**

## **TEMAS QUE ESTUDIAREMOS Y PRACTICAREMOS:**

Módulo 1 — La virtud. Los cimientos de un camino hacia la calma mental.

Módulo 2 — Aprender a generar calma en y desde el cuerpo.  
Pensamientos y emociones hábiles en el camino a la alegría y la paz.

Módulo 3 — Discernimiento, calma y liberación de la ansiedad y el sufrimiento.

Módulo 4 — Jornada de práctica de Meditación Samatha-Vipassana.

## **Cómo registrarse:**

Enviando un email a [info@parisakuanyin.com](mailto:info@parisakuanyin.com) describiendo la motivación por la que desean realizar el taller y el retiro.

Solicitamos en particular detallar experiencia previa de meditación, y maestra o maestros con quienes hayan practicado la meditación budhista si fuera el caso. Los retiros de yoga no cuentan como retiros budhistas.

El material de lectura para leer antes de cada módulo será enviado por email a quienes confirmen su participación.

## **Costo: USD 30.-**

Esta cantidad cubre únicamente el costo de la sala para la jornada, el material que será distribuido, y el traslado de la maestra a Montevideo. Tal como es tradición desde la época del Buddha la maestra no cobra por sus enseñanzas.

**Fecha límite para inscripción y pago: 30 de octubre 2025. La cuenta bancaria para efectuar el pago será enviada cuando se reciba el pedido de inscripción.**