



**NOU CURS EN LÍNIA "Budisme per a principiants i per no budistes II" amb Thubten Wangchen (19 de febrer a 2 d'abril)**

Aquest curs és una continuïtat de l'anterior i igualment apte per a tots els públics, fins i tot per als que no hagin fet la primera part o segueixin altres tradicions.

El Lama Wangchen explicarà de forma senzilla i propera els conceptes fonamentals de l'budisme tibetà, a partir de la seva experiència com a monjo tibetà, deixeble de el Dalai Lama, i el seu coneixement d'Occident, després de prop de 40 anys vivint a Barcelona i viatjant per tot el món.

Es proporcionaran referències de lectures i vídeos als assistents perquè puguin aprofundir en cada un dels temes exposats.

Les sessions tindran lloc tots els divendres, entre el 19 de febrer i el 2 d'abril, amb una hora i mitja de durada a través d'una plataforma en línia que s'indicarà als inscrits.

## **PROGRAMA**

### **19 de Febrer**

#### **Les 7 branques (1a setmana)**

Aquesta pràctica és comuna en el budisme tibetà, però està present també en altres tradicions budistes: postració, ofrena, purificació, alegria, sol·licitar els ensenyaments, demanar als mestres que no se'n vagin i dedicació de mèrits. El lama Wangchen explicarà el significat de cada un dels passos, mostrant com realitzar la pràctica.

### **26 de Febrer**

#### **La Roda de la Vida (2a setmana)**

Vivim una existència cíclica: naixem, vivim, morim ... Per què naixem i per què morim? Què vol dir "la roda de la vida"? Té fi? Resposta: Sí, quan vam superar les emocions negatives. La roda de la vida (samsara) té la naturalesa del sofriment i amb el Dharma (els ensenyaments) tenim les eines per superar-lo.

### **5 de Març**

#### **Els 8 versos de l'entrenament mental (3a setmana)**

Aquesta és una pràctica molt corrent en el budisme Mahayana. Els 8 versos de l'entrenament mental van ser composts per Langri Dampa (1054-1123), un gran mestre budista tibetà que, de forma molt senzilla, però molt profunda, ensenya com entrenar la ment, amb mètode i saviesa, per transformar els pensaments mundans (ordinaris).

## **Març 12**

### **Els 3 principals aspectes del camí per arribar a l'estat de la perfecció (4a setmana)**

A la vida totes les coses tenen el seu procés, sigui l'educació, les experiències personals o el recorregut des del naixement fins a la mort. Tot porta el seu temps. Interiorment, espiritualment, també hi ha molts graus i nivells. Per arribar al màxim estat de perfecció, el mestre Tsongkapa (1357 - 1419) ens va mostrar un camí gradual resumit en tres aspectes: renúncia, Bodichita (gran compassió) i vacuïtat.

## **19 de Març**

### **Motivació altruista i Tonglen (5a setmana)**

No només en la pràctica espiritual sinó també en la vida quotidiana necessitem una motivació correcta i altruista. "Tonglen" en tibetà significa "donar i prendre". És una pràctica que consisteix a "prendre" mentalment els sofriments de tots els éssers i "donar" felicitat i benestar als altres.

## **26 de Març**

### **Com desenvolupar amor i compassió i els seus beneficis (6a setmana)**

Totes les tradicions espirituals expliquen els beneficis de desenvolupar l'amor i la compassió. En budisme aprofundim aquest tema a través del concepte de la Bodichita (sànskrit). Per desenvolupar amor i compassió cap a tots els éssers cal purificar i entrenar la ment i el cor, desitjant que tots els éssers siguin feliços i estiguin lliures de sofriment.

## **2 d'Abril**

### **Sessió de preguntes i respostes (7a setmana)**

En aquesta última sessió, Thubten Wangchen contestarà als dubtes dels assistents. En aquesta última sessió, Thubten Wangchen contestarà a les preguntes dels assistents. Se suggereix que prenguin nota dels dubtes després de cada sessió perquè puguin ser contestades en la classe final.

**Inscripcions:** és imprescindible fer la reserva prèvia a través del correu [admin@casadeltibetbcn.org](mailto:admin@casadeltibetbcn.org) o del telèfon 93 207 59 66 (de 17 h a 19 h).

**Dia i hora:** tots els divendres del 19 de febrer al 2 d'abril de 2021, de 19 h a 20:30 h, a través d'una plataforma en línia.

**Preu:** 10 euros per sessió (5 euros socis). 60 euros curs complet (30 euros socis).