



NUEVO CURSO ONLINE “Budismo para principiantes y para no budistas II” con Thubten Wangchen (19 de febrero a 2 de abril)

Este curso es una continuidad del anterior e igualmente apto para todos los públicos, incluso para quienes no hayan hecho la primera parte o sigan otras

tradiciones.

El Lama Wangchen explicará de forma sencilla y cercana los conceptos fundamentales del budismo tibetano, a partir de su experiencia como monje tibetano, discípulo del Dalai Lama, y su conocimiento de Occidente, después de cerca de 40 años viviendo en Barcelona y viajando por todo el mundo.

Se proporcionarán referencias de lecturas y vídeos a los asistentes para que puedan profundizar en cada uno de los temas expuestos.

Las sesiones tendrán lugar todos los viernes, entre el 19 de febrero y el 2 de abril, con una hora y media de duración a través de una plataforma online que se indicará a los inscritos.

PROGRAMA

19 de febrero

Las 7 ramas (1ª semana)

Esta práctica es común en el budismo tibetano, pero está presente también en otras tradiciones budistas: postración, ofrenda, purificación, regocijo, solicitar las enseñanzas, pedir a los maestros que no se vayan y dedicación de méritos. El lama Wangchen explicará el significado de cada uno de los puntos, mostrando cómo realizar la práctica.

26 de febrero

La Rueda de la Vida (2ª semana)

Vivimos una existencia cíclica: nacemos, envejecemos, enfermamos y morimos. ¿Por qué nacemos y por qué morimos? ¿Qué quiere decir “la rueda de la vida”? ¿Tiene fin? Respuesta: Sí, cuando superamos las emociones negativas. La rueda de la vida (samsara) tiene la naturaleza del sufrimiento y con el Dharma (las enseñanzas) siguiendo el camino espiritual, todos tenemos la posibilidad de liberarnos del estado de sufrimiento.

5 de marzo

Los 8 versos del entrenamiento mental (3ª semana)

Esta es una práctica muy corriente en el budismo Mahayana. Los 8 versos del

entrenamiento mental fueron compuestos por Langri Dampa (1054-1123), un gran maestro budista tibetano que, de forma muy sencilla pero muy profunda, enseña cómo entrenar la mente, con método y sabiduría, para transformar los pensamientos mundanos (ordinarios).

12 de marzo

Los 3 principales aspectos del camino para llegar al estado de la perfección (4ª semana)

En la vida todas las cosas tienen su proceso, sea la educación, las experiencias personales o el recorrido desde el nacimiento hasta la muerte. Todo lleva su tiempo. Interiormente, espiritualmente, también hay muchos grados y niveles. Para llegar al máximo estado de perfección, el maestro Tsongkapa (1357 – 1419) nos mostró un camino gradual resumido en tres aspectos: renuncia, Bodichita (gran compasión) y vacuidad.

19 de marzo

Motivación altruista y Tonglen (5ª semana)

No solo en la práctica espiritual sino también en la vida cotidiana necesitamos una motivación correcta y altruista. “Tonglen” en tibetano significa “dar y tomar”. Es una práctica que consiste en “tomar” mentalmente los sufrimientos de todos los seres y “dar” felicidad y bienestar a los demás.

26 de marzo

Cómo desarrollar amor y compasión y sus beneficios (6ª semana)

Todas las tradiciones espirituales explican los beneficios de desarrollar el amor y la compasión. En budismo profundizamos este tema a través del concepto de la Bodichita (sánscrito). Para desarrollar amor y compasión hacia todos los seres es necesario purificar y entrenar la mente y el corazón, deseando que todos los seres sean felices y estén libres del sufrimiento.

2 de abril

Sesión de preguntas y respuestas (7ª semana)

En esta última sesión, Thubten Wangchen contestará a las dudas de los asistentes. En esta última sesión, Thubten Wangchen contestará a las preguntas de los asistentes. Se sugiere que tomen nota de las dudas tras cada sesión para que puedan ser contestadas en la clase final.

Inscripciones: es imprescindible hacer la reserva previa a través del correo admin@casadeltibetbcn.org o del teléfono 93 207 59 66 (de 17 h a 19 h).

Día y hora: todos los viernes del 19 de febrero al 2 de abril de 2021, de 19 h a 20:30 h, a través de una plataforma online.

Precio: 10 euros por sesión (5 euros socios). 60 euros curso completo (30 euros socios).