

## Conèixer el budisme - El camí del despertar

Bodichita i saviesa

[Conèixer el budisme](#) [1]

Marina Brucet

del 8 novembre 2019 al 10 novembre 2019



Tots desitgem benestar i felicitat i no volem patir. Reconèixer en nosaltres aquest anhel universal per a després reconèixer-lo en els altres és el primer pas d'un recorregut que ens permetrà descobrir la nostra naturalesa més profunda i relacionar-nos amb nosaltres mateixos i amb els altres d'una manera més satisfactòria i significativa.

El budisme Mahayana, el camí del despertar, es fonamenta en la bodichita, l'aspiració universal a que tots els éssers puguin trobar autèntica felicitat, una felicitat que no està basada en l'egoisme, i que puguin alliberar-se de la insatisfacció i el patiment, assumint la responsabilitat de contribuir activament a fer realitat aquesta aspiració. És un camí fonamentat en aquests desitjos i també en una visió lúcida de la realitat que permet cultivar-los i cercar de fer-los realitat amb saviesa.

Per al budisme, la nostra percepció de la realitat no és completa i està distorsionada, i és per això que se'ns proposa analitzar de forma crítica la nostra percepció per tal d'ajustar-la a una visió més lúcida i amb més perspectiva.

En aquest curs veurem en què consisteix la proposta Mahayana; i per això veurem quines actituds ens acosten a una autèntica satisfacció i quines ens n'allunyen, què és la bodichita i com cultivar-la i quina és la visió de la realitat que ens proposa el budisme.

### Conèixer el budisme

Conèixer el budisme és un conjunt de dos cursos on s'explora el pensament budista i l'aplicació que pot tenir a nivell pràctic en les persones i en la vida. Són cursos aptes tant per a neòfits com per a aquells que ja hagin realitzat algun altre curs o retir, i que vulguin explorar què ens pot aportar el budisme. Es combina amb sessions de meditació, i pretén ser un curs molt pràctic. S'exploraran, entre d'altres, la naturalesa i el funcionament de la ment, l'existència condicionada, la insatisfacció i el patiment i les seves causes, el karma, la bodichita o responsabilitat envers els altres, la realitat convencional i última, i també com dirigir la nostra energia de manera més efectiva en el dia a dia. Pretén cultivar més consciència de la nostra condició present i com dirigir-nos a una felicitat més genuïna i menys dependent de les circumstàncies, cultivant qualitats humanes com un bon cor i més saviesa.

Conèixer el budisme s'estructura en cursos explicatius i pràctics de cap de setmana independents

que es poden fer per separat.

### A qui va adreçat

Aquest curs va adreçat a tothom qui tingui interès en explorar la meditació i entendre els principis bàsics del budisme i què ens pot aportar. L'enfocament serà ampli i obert a tot tipus de persones.

S'introduirà, a més de la meditació, el pensament budista, una proposta sovint amb gran sentit comú i sovint també provocadora, amb una perspectiva oberta i sense donar res per fet, sinó aportant elements per la reflexió de cadascú i a la llum, alhora, del pensament i la societat en què vivim.

### Estructura del curs

El format del curs serà teòric i pràctic, en un ambient ideal per a la introspecció i la reflexió.

### Horari del curs

El primer dia s'espera l'arribada dels participants a partir de les 18:30h, i hi haurà una sessió d'introducció al curs després de sopar. La sortida té lloc l'últim dia després del dinar.

**Aportació 115€** Inclou curs, allotjament i menjars.



**Marina Bruçet** és llicenciada en Bioquímica i Biologia Molecular i Doctora per la Universitat de Barcelona. Estudiant y practicant de budisme des de fa anys, ha estudiat amb renombrats mestres de la tradició del budisme tibetà com el Dalai Lama, Lama Zopa Rinpoche, Lama Jampa Monlam i Khensur Jampa Tegchok, entre altres, i ha completat el programa d'estudis avançats Masters Program of Advanced Buddhist Studies of Sutra and Tantra, de sis anys de durada, a Lama Tzong Khapa Institute, Itàlia, així com un retir individual de meditació d'un any, entre altres. Ha traduït diversos textos de pràctica i de filosofia, i en l'actualitat combina els retirs de meditació amb l'ensenyament de la meditació i la filosofia budista, impartint tant cursos especialitzats com més generals, amb un enfocament que sempre té en compte el context i les circumstàncies de la vida occidental.

### Enllaços

[1] <http://tushita.es/ca/programes/coneixer-el-budisme>