

## Aprender del budismo - Los fundamentos

El funcionamiento de la mente y las cuatro verdades

[Aprender del budismo](#) [1]

Marina Bruçet

del 15 Marzo 2019 al 17 Marzo 2019



La filosofía y la meditación budista no se limitan a hacernos la vida un poco más cómoda... Partiendo de una visión de la mente que va mucho más allá de un mero "producto cerebral", el budismo aporta conocimiento y herramientas para entender nuestra mente y nuestra experiencia de la realidad con el fin de liberarse de la insatisfacción y el sufrimiento y así encontrar auténtica satisfacción, felicidad y plenitud. El budismo propone una teoría de la felicidad con una riqueza y profundidad que no tiene parangón y la validación de la cual queda en manos de aquellos que pongan en práctica los métodos que a tal fin propone.

En este curso se introducirá, además de la meditación, el pensamiento budista, una propuesta a menudo con gran sentido común y a menudo también provocadora, con una perspectiva abierta y sin dar nada por hecho, sino aportando elementos para la reflexión de cada uno y a la luz, a la vez, del pensamiento y la sociedad en que vivimos. En cuanto a la meditación, no sólo ayuda a calmar la mente y encontrar serenidad, sino que también nos permite dirigir la mirada hacia dentro y conocernos mejor. Esto nos ayuda a entender con lucidez qué nos hace estar bien y qué no, para así cultivar una satisfacción interior que se pueda expandir hacia el mundo. Además, también nos permite ir más allá de la visión que tenemos habitualmente de la realidad, a menudo parcial y limitada. De hecho, cómo vivimos la realidad depende de cómo la experimentamos, y esto depende de la mente.

En este curso exploraremos qué es la mente, su funcionamiento y naturaleza, así como lo que se conoce como las cuatro verdades donde se explica el origen de la insatisfacción y el sufrimiento, y se presentan los métodos que nos permitirán eliminarlos gradualmente.

### Aprender del budismo

Aprender del budismo es un conjunto de dos cursos donde se explora el pensamiento budista y la aplicación que puede tener a nivel práctico en las personas y en la vida. Son cursos aptos tanto para neófitos como para aquellos que ya hayan realizado algún otro curso o retiro, y que quieran explorar qué nos puede aportar el budismo. Se combina con sesiones de meditación, y pretende ser un curso muy práctico. Se explorarán, entre otros, la naturaleza y el funcionamiento de la mente, la existencia condicionada, la insatisfacción y el sufrimiento y sus causas, el karma, la bodichita o responsabilidad para con los demás, la realidad convencional y última, y también cómo dirigir nuestra energía de manera más efectiva en el día a día. Pretende cultivar más conciencia de nuestra

## Aprender del budismo - Los fundamentos

Publicado en Centro de meditación Tushita (<http://tushita.es>)

---

condición presente y cómo dirigirnos a una felicidad más genuina y menos dependiente de las circunstancias, cultivando cualidades humanas como un buen corazón y más sabiduría.

Aprender del budismo se estructura en cursos explicativos y prácticos de fin de semana independientes que se pueden hacer por separado.

### A quién va dirigido

Este curso va dirigido a todo aquel que tenga interés en explorar la meditación y entender los principios básicos del budismo y qué nos puede aportar. El enfoque será amplio y abierto a todo tipo de personas.

Se introducirá, además de la meditación, el pensamiento budista, una propuesta a menudo con gran sentido común y a menudo también provocadora, con una perspectiva abierta y sin dar nada por hecho, sino aportando elementos para la reflexión de cada uno y a la luz, a la vez, del pensamiento y la sociedad en que vivimos.

### Estructura del curso

El formato del curso será teórico y práctico, en un ambiente ideal para la introspección y la reflexión.

### Horario del curso

El primer día se espera la llegada de los participantes a partir de las 18:30h, y habrá una sesión de introducción al curso después de cenar. La salida tiene lugar el último día después de la comida.

**Aportación** 110€ Incluye curso, alojamiento y comidas.



**Marina Brucet** es licenciada en Bioquímica y Biología Molecular y Doctora por la Universidad de Barcelona, donde realizó también investigación postdoctoral. Estudiante y practicante de budismo desde hace años, ha estudiado con renombrados maestros de la tradición del budismo tibetano como el Dalái Lama, Lama Zopa Rimpoché, Lama Jampa Monlam y Khensur Jampa Tegchok, entre otros, y ha completado el programa de estudios avanzados de filosofía budista Masters Program of Advanced Buddhist Studies of Sutra and Tantra, de seis años de duración, en Lama Tzong Khapa Institute, Italia, así como un retiro individual de meditación de un año, entre otros. Ha traducido varios textos de práctica y de filosofía, y en la actualidad combina el retiro con la enseñanza de la meditación y la filosofía budista, impartiendo tanto cursos especializados como más generales, con un enfoque que siempre tiene en cuenta el contexto y las circunstancias de la vida occidental.

### Enlaces

[1] <http://tushita.es/es/programas/aprender-del-budismo>