

## GRUPO DE PROFUNDIZACIÓN EN BUDISMO PARA GENTE JOVEN 2023 - 2024



Querido/a amiga o amigo,

Como comunidad de jóvenes practicantes de meditación (Wake up España) es una alegría para nosotros/as, invitarte a recorrer un camino junt@s muy especial este próximo curso. A finales de **Septiembre** te ofrecemos la bella oportunidad de unirse a nosotras y nosotros en un grupo sin coste económico de **profundización** de las enseñanzas de Buda y el maestro zen Thich Nhat Hanh. En este grupo se estudiarán en profundidad las enseñanzas de Buda leyendo el libro de Thich Nhat Hanh “El corazón de las enseñanzas de Buda” y estudiando algunos sutras.

### **ESTRUCTURA DEL CURSO**

Cada tema se trabajará durante 4 semanas dependiendo del mes.

**SEMANA 1 y 2:** Lectura individual de un sutra o capítulo de *El corazón de las Enseñanzas de Buda*.

**SEMANA 3 y 4:** Visualización de una pequeña charla del Dharma impartida por Luis del Val (Maestro del Dharma) y trabajo individual respondiendo una serie de preguntas de profundización enviadas por el equipo organizador

**SÁBADO SEMANA 4:** Reunión telemática de 90 minutos con el resto de miembros del grupo para tratar el tema de forma conjunta y compartir. Estas reuniones tendrán lugar los **sábados de 10:00h a 11:30h de la mañana**.

\*El curso comienza el **lunes 25 de septiembre** y durante las dos semanas siguientes leeremos el capítulo 23 del libro “El corazón de las enseñanzas de Buda” que trata sobre Los 5 Agregados (primer tema que trataremos en el curso)

## TEMAS A TRATAR

A continuación os detallamos el tema que se tratará cada mes y la fecha del encuentro online correspondiente a ese tema.

TEMA	FECHA DE ENCUENTRO ONLINE
<i>Los 5 Agregados</i>	<i>21 de Octubre</i>
<i>Las 4 Nobles Verdades</i>	<i>18 de Noviembre</i>
<i>El Noble Óctuple Sendero</i>	<i>16 de Diciembre</i>
<i>Sutra Satthipatana</i>	<i>13 de Enero 2024</i>
<i>Los tres sellos del Dharma</i>	<i>10 de Febrero</i>
<i>Las tres puertas de la liberación</i>	<i>9 de Marzo</i>
<i>La mejor manera de atrapar una serpiente</i>	<i>6 de Abril</i>
<i>El Sutra del Diamante</i>	<i>4 de Mayo</i>
<i>El Sutra del Corazón</i>	<i>1 de Junio</i>

## INSCRIPCIÓN

Es **importante** tener en cuenta que este grupo está dirigido a gente joven entre **18 y 35 años**. El curso no tiene ningún coste. Para que el trabajo sea efectivo y el grupo se desarrolle en un ambiente seguro, pedimos por favor comprometerse desde el principio hasta el final. Te invitamos, pues, antes de comprometerte, a meditar sobre si realmente puedes garantizar tu asistencia a todas las sesiones. Si prefieres un trabajo menos profundo o que requiera menos compromiso, te invitamos a asistir a los encuentros habituales de las Sanghas españolas.

Finalmente, informarte que a lo largo del curso **os pedimos conseguir el libro** *El corazón de las enseñanzas de Buda* 978-84-9754-408-5 Editorial Planeta.

**Para inscribirte** puedes rellenar el siguiente formulario: <https://forms.gle/czGhvydwEihbWEpFA>

Para cualquier duda puedes ponerte en contacto con Eva Cáceres ([eva.caceresquaita@gmail.com](mailto:eva.caceresquaita@gmail.com); +34 670 81 84 30) ¡Un cálido abrazo y esperamos verte pronto!

Eva C. y Luis del Val

