

0
T 2
0 0
Ñ 1
0 8

Centro Internacional De Estudios Budistas

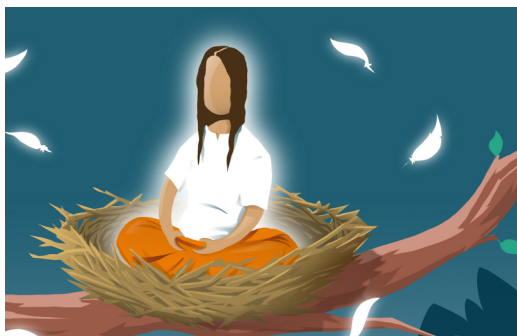


Paramita.org

Programa semanal

Miércoles: Curso de meditación y filosofía 19:30h

Curso semanal para aprender a meditar. Esta práctica tiene innumerables beneficios, y se puede aplicar a todas las **situaciones del día a día**. Es la clave para encontrar equilibrio, no dejarte llevar por emociones negativas y reconectarte con el presente.



Lama Rinchen Gyaltsen explicará *El Nido del Meditador*, un manual para aprender las bases, el significado y la práctica de la meditación según la tradición sakya del budismo tibetano. En cada sesión, Lama Rinchen guiará una meditación y dará consejos sobre cómo aplicarla a nuestra vida cotidiana.

→ **Donación sugerida: 75€ (15 semanas)**

Sábados: Meditación y charla pública 17:00h → **gratuito**

Introducción a la meditación y filosofía budista, acompañada de una meditación guiada, con consejos para aplicarla en nuestra vida diaria.

Sábados: Clases de yoga 22 septiembre a 15 diciembre

El Hatha Yoga es un sistema de ejercicios que tienen un impacto positivo sobre el cuerpo, la mente y el desarrollo espiritual.

Horario: 19:00 a 20:30h

→ **Donación mensual: 25€ / Clase de prueba 10€**

Domingos: Práctica de Tara con mantras 10:00h → **gratuito**

Ceremonia budista clásica que se celebra en todos los monasterios para invocar a la Buda Tara desde nuestro corazón.

"La práctica de Tara despierta nuestras cualidades latentes: intrepidez, compasión y sanación." (Lama Rinchen Gyaltsen)

Retiros en Fin de Año

Retiro de meditación 27-30 diciembre → **matrícula 85€**

Encontrar el equilibrio y **reconectar con tu interior** es el mejor regalo que te puedes hacer. Por eso, y para dar la bienvenida al nuevo año en armonía, te ofrecemos un retiro de **Shamata** o **Calma mental**. El objetivo: lograr una mente tranquila y lúcida, contenta y despierta.

Lama Rinchen Gyaltsen tiene una amplia experiencia guiando retiros, y nuestro centro dispone de todas las facilidades para centrarte en la meditación y no preocuparte por nada más que tu bienestar.

Retiro de Tara: Meditación y mantras 2 al 6 enero

Un retiro para personas **comprometidas** con las prácticas budistas que incluirá:

- Ceremonia de Refugio en el Buda, Dharma y Sangha
- Introducción al camino del mantra
- Ritual iniciático de la Buda Tara
- Explicación de la meditación en Tara
- Práctica en grupo

Lama Rinchen Gyaltsen introducirá a los practicantes al Buda Tara del sagrado y milenar linaje de Atisha. Tara representa la intrepidez, compasión y sabiduría de todos los budas. Practicar su meditación y recitar su mantra despiertan en nosotros esas mismas cualidades.

→ **matrícula 125€**



Equilibrio Emocional → matrícula 250€

Curso teórico-práctico para cultivar el equilibrio impartido por **Lama Rinchen Gyaltzen** y **Jorge Moltó**, psicólogo de Elephantplena.

Dirigido a personas que quieren saber cómo funcionan las emociones, **el estrés** o conseguir estabilidad emocional. También va dirigido a psicólogos, pedagogos, psicopedagogos y **profesionales que trabajan con personas**.



1. Prácticas contemplativas o meditaciones: 11-14 octubre

Cultivaremos el altruismo para calmar y aclarar la mente, revelar las causas del sufrimiento y entender la interdependencia de la persona y su vida.

2. Emociones: 1-4 noviembre

Veremos cómo se desarrollan y aprenderemos a gestionar y transformar una emoción, a reconocer patrones conductuales, cognitivos y emocionales y cómo cambiarlos por hábitos más saludables.

Física cuántica y budismo 23-25 noviembre → matrícula 75€

El físico y filósofo **Augusto Shantena** nos ilustrará en esta curso/retiro sobre cómo los estudios científicos más recientes y la filosofía budista coinciden en un descubrimiento cardinal: no hay objetos separados de los seres que los perciben.

Las sesiones teóricas estarán acompañadas de sesiones prácticas con meditaciones guiadas para profundizar en la ciencia contemplativa de la mente y ahondar en la conexión entre ciencia y budismo.

Eventos

Jornada de puertas abiertas y cine Sábado 6 octubre

Te invitamos a una jornada de puertas abiertas. Visita los templos de Buda y Tara, disfruta de una charla y una meditación guiada y degusta una paella vegetariana en un espacio único. Ven con tu familia o amigos. Aforo limitado. *Reserva en secretaria@paramita.org*

Programa:

11:30 Visita guiada

13:00 Paella vegetariana (10€)

15:00 Cinefórum sobre espiritualidad

17:00 Meditación con Lama Rinchen

Retiro individual de fin de semana 19-21 octubre

Una oportunidad ideal para explorar la meditación y vivir la experiencia de un retiro. Dos días para profundizar en tu interior, olvidarte de los problemas y tomarte la vida con filosofía. Todo en uno de los templos budistas más grandes de Europa, un lugar completamente preparado para que los retirantes disfruten de esta oportunidad.

→ **desde 33€ por día**

Lha Bab Duchen Miércoles 31 octubre → **gratuito**

En este día conmemoramos uno de los **cuatro hitos** de la vida del Buda Shakyamuni. Lha Bab Duchen fue el día en el que el **Buda regresó del Cielo** de los Treinta y Tres para introducir un ciclo evolutivo en nuestro planeta. Celebramos este día invocando la presencia del Buda y recitando su mantra.



Centro Internacional de Estudios Budistas

Avda. del comtat,1 Bis.(La Sella)

03750 Pedreguer (Alicante)

Tel: (+34) 965 760 777

Paramita.org

