

Tenir cura d'un mateix, tenir cura dels altres



Com entrenar la ment en la compassió i bondat amorosa

Desenvolupar una actitud amorosa i afectuosa cap a la nostra família i amics, la nostra societat i el nostre planeta depèn en gran mesura de la cura i amor que siguem capaços de desenvolupar cap a nosaltres mateixos. La pràctica de la compassió i l'amor bondados ens ajuda a entrar en contacte amb la tendresa, l'obertura i la bondat del cor, i ens allibera de patrons reactius que provenen dels límits amb què vivim habitualment: el bé i el mal; l'amor i l'aversion; el jo i els altres.

Durant aquest ensenyament, **Gyetrul Jigme Rinpotxé** presentarà als participants les pràctiques meditatives de la bondat amorosa (*Metta*) i els ensenyaments sobre els *Quatre Pensaments Incommensurables*, mètodes que ajuden a expandir la pròpia capacitat d'experimentar el jo i la realitat d'una manera il·limitada, unificadora i compassiva.

Divendres 6 desembre 2019

- *matí*: de 10:30 a 12:30
- *tarda*: de 16:00 a 18:00

Dissabte 7 des 2019

- *matí*: de 10:30 a 12:30

Aportació: Consultar

Data de l'esdeveniment:

Divendres, 6. desembre 2019 - 10:30 a Dissabte, 7. desembre 2019 - 12:30

Cal inscripció prèvia?:

Si

Preu:

0.00€

Nom de l'entitat organitzadora:

Associació Padma Ling

Web:

<http://www.padmaling.org>

Email:

mavaleyras@gmail.com
Telèfon:
671 453 031
Fundació Casa del Tíbet
Carrer del Rosselló 181
08036
Barcelona