

# Grupo de budismo secular

Dijo el Buda que los buenos amigos lo son todo en el camino; y formar parte de un grupo o comunidad, aunque sea pequeña, es una gran ayuda a la hora de mantener, alimentar y enriquecer una práctica del dharma, tanto en sus sesiones de meditación formal como en su aplicación a la vida cotidiana. Nuestro grupo de budismo secular es 'budista' en el sentido de que se fundamenta en la meditación budista (atención a la respiración, al cuerpo, caminando) y en las ideas que tienen origen en Siddhartha Gotama, el Buda; y es 'secular' porque intenta explorar estas ideas desde y para nuestra época o siglo (en latín, *saeculum*). Es un budismo basado en la praxis, no en creencias, y no tiene importancia si uno se identifica como budista a título personal o no.

No realizamos rituales, recitaciones ni prácticas devocionales; meditamos 30' en silencio, pero tampoco queremos limitarnos a eso. Vamos más allá de un simple grupo de *mindfulness* o *vipassana* y exploramos también la ética y filosofía budistas desde un enfoque contemporáneo y pragmático. Este enfoque no busca, por ejemplo, defender que la vida es sufrimiento o que el yo no existe ni refutar estas cosas, como harían enfoques metafísicos o dogmáticos, sino que se pregunta qué cambia en nuestras vidas cuando aceptamos la realidad del sufrimiento o suavizamos el aferramiento de identificarnos con ciertas emociones.

Vemos al Buda en tanto que personaje histórico, que inició una tradición o una cultura del despertar cuyas ideas pueden tener una gran utilidad para la sociedad contemporánea. Estudiamos e investigamos esas ideas, volviendo a los orígenes, para ver cómo las aplicamos a nuestras vidas, articulando una forma de ser y estar hoy, aquí. Lo hacemos leyendo fragmentos de libros, artículos o pasajes canónicos y experimentando con nuestro día a día. Luego compartimos nuestras experiencias, dudas y opiniones. La práctica no es sólo la meditación, sino también vivir de forma más consciente o despierta: incluye nuestro comportamiento, comunicación, relaciones, etc.

El grupo no es un curso de budismo ni un sustituto de ello. Se requiere una práctica individual y una mínima dedicación para las lecturas. Así, la práctica personal y los encuentros con el grupo se apoyarán y alimentarán mutuamente, haciendo ambas cosas más fructíferas. El grupo también quiere contribuir al crecimiento de una cultura del dharma en nuestra sociedad, creando, reuniendo y difundiendo material (libros, artículos, conferencias, cursos, retiros, audios de meditaciones guiadas) en castellano y en catalán.

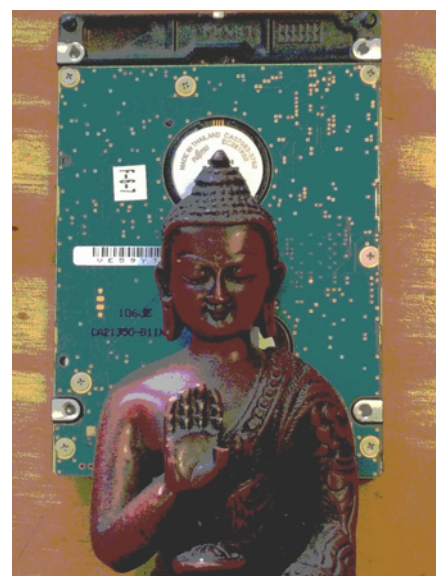
**Cuándo:** los Martes de 19:30 a 21:00h.

**Dónde:** Fundació Casa del Tibet de Barcelona,  
en la mini-gompa (piso de arriba).

**Aportación** mínima de 2€ por sesión.

**Contacto:** Bernat ([budismosecular@gmail.com](mailto:budismosecular@gmail.com))

Sérgio ([sergiogestalth@gmail.com](mailto:sergiogestalth@gmail.com))



[www.budismosecular.org](http://www.budismosecular.org)