

"LA ESENCIA DE UNA VIDA CON SENTIDO"

CURSO ONLINE
CON
KARMA TENPA



INTRODUCCION

Nos resultamos un misterio que estamos intentando develar ¿Quién soy y qué seré? Cuando jóvenes nos preguntamos ¿Seré el ingeniero atómico que me pienso al elegir esa carrera? ¿Seré el padre de una familia numerosa? ¿Seré la campeona de natación y por eso entreno con tanto ahínco? ¿Seré un fracasado si no destaco en algo?

De adultos nos encontramos con otras tareas, ajustar nuestras perspectivas acerca de nosotros mismos, de nuestro lugar en el mundo y de nuestra dirección a seguir.



PROGRAMA FORMATIVO

PLATAFORMA

- Aula de Formación de la FMH acceso con clave para cada alumno.
- Sesiones vía Zoom

DURACION

- Horas: 40
- Fecha de inicio: 27/04
- Clases: miércoles a las 10:30h a 12:30
27 de abril
4, 11, 18, y 25 de mayo
1, 8, 15, 22 y 29 de junio
- Duración: 2 horas

UNIDADES

Cada unidad constará de:

- 1 Videoconferencia vía ZOOM
- 1 Texto principal
- 1 Texto de apoyo
- Bibliografía recomendada
- Ejercicios prácticos

CONTENIDO

SOMOS UN PROYECTO INACABADO

- Sesión 1: Las arenas movedizas de la mente
- Sesión 2: El viaje del caminante
- Sesión 3: La trama y el tejedor
- Sesión 4: Estar disponibles

AL BORDE DEL ABISMO

- Sesión 5: Se cierran los horizontes, abrimos el corazón
- Sesión 6: Reconstruirnos sobre nuestras ruinas

DESCUBRIR LAS TRAMPAS PARA AMAR AL TRAMPSOO

- Sesión 7: Los atajos de Bypass espiritual
- Sesión 8: Después del tsunami

HACERNOS COMUNIDAD

- Sesión 9: Los Paramitas como inspiración
- Sesión: 10: Mirada contemplativa en los urbano





DOCENTE

KARMA TENPA

Guelong Karma Tenpa recibió en India y en los años 2005 y 2007 las ordenaciones habituales en la tradición monacal tibetana. En la actualidad reside y está a cargo de los planes de estudio en el Centro budista Kagyu Dechen Ling, de Madrid..

Como Instructor imparte enseñanzas en los Centros budistas ya citados y ofrece enseñanzas en diversos ámbitos en España.

Su interés por el encuentro entre el budismo y las ciencias contemporáneas le llevó a capacitarse en Mindfulness y gestión emocional y en Acompañamiento en el proceso de morir. Junto a sus estudios budistas y experiencia en retiros, durante los 25 últimos años ha codesarrollado el Entrenamiento en Gestión Emocional plena (EGE).

Participa en la formación de voluntarios en el acompañamiento espiritual en el proceso de morir en la Fundación Metta Hospice y como voluntario se suma a la actividad dedicada al acompañamiento a personas en soledad no deseada en el proceso de morir.

Ha fundado y gestiona la ONG "Creciendo en Nepal" (creciendoennepal.org) cuya actividad se centra en acompañar a 30 niñas y adolescentes en Katmandú, Nepal, proveyendo de los recursos necesarios para su crecimiento, educación y desarrollo personales.



CUESTIONES PRACTICAS

MATRICULA	PRECIO GENERAL
0	€ 130 €

BONIFICACION

- AMIGOS DE LA FUNDACION 30%
- MAYORES DE 65 AÑOS 20%
- DIVERSIDAD FUNCIONAL 20%

- SI QUIERES SER AMIGO/AMIGA DE LA FUNDACIÓN, ENTRA EN EL SIGUIENTE ENLACE

<https://fundacionmetta.org/amigos.php>

INSCRIPCIÓN Y FORMA DE PAGO

- PODRÁS REALIZAR TU INSCRIPCIÓN A TRAVÉS DE LA PÁGINA WEB
- DESDE EL 15/03/2022

REALIZAR EL PAGO:

- POR TRANSFERENCIA BANCARIA, O
- CON TARJETA DE CRÉDITO VISA O MASTERCARD

<https://fundacionmetta.org/formacion.php>

+info en formacion@fundacionmetta.org

