



# Nagarjuna Barcelona

Centro de Estudios de Budismo Tibetano

TUSHITA Centro de meditación



N

## Nagarjuna Barcelona

C / Pere IV, 201, Local-4 08018 BCN  
Metro: L4 (Poble Nou), Bus: 7, 40, 42, B20,  
B25 Tram T4 Pere IV, Tren R1 Clot-Aragó  
Tel./ Fax 93 457 07 88  
www.nagarjunabcn.org  
e-mail: info@nagarjunabcn.org

## TUSHITA, Centro de Meditación

Tel.: 686167322  
[www.tushita.es](http://www.tushita.es)  
E-mail: oficina@tushita.es

### Cursos adicionales para estos meses

- Espacio consciente para compartir a través del silencio, el sonido armónico y la vibración. Horario 10-18h fechas 13 enero, febrero 3, marzo 2, abril 6, mayo 11, junio 1
- 20-21 enero Retiro Urbano Tara Verde con V. Marga
- 11 Febrero Retiro Urbano Buda Medicina con V. Marga
- 9-10 Marzo Retiro Urbano Lama TsongKhapa con V. Marga
- 29-30-31-1 Retiro Urbano Semana Santa Lam Rim con V.Marga
- Enero nuevos cursos Principiante, Descubre Budismo y Vivir el Camino
- Los miércoles ultimo de cada mes Meditación muerte y morir.

Prácticas budistas	Enero	Febrero	Marzo
Grupo de estudios y reflexión del Programa Básico Nueva edición 18:30h		23	22
Prácticas de Integración Lunes a las 20h	8-15-22-29	5-12-19-26	4-11-18-25
Días tsog Lama Chöpa	6-20	5-19	5-19



Afiliados a **FPMT** (Fundación para la preservación de la tradición Mahayana)

<b>M e d i t a c i o n e s</b>	<b>Cursos y Retiros de Meditación (Samatha y Vipasana)</b> Donación para estas actividades de meditación 20 eur /mes o 5 eur/sesión			
	Prácticas de Meditación. <b>Donación 5 eur/sesión</b>	Enero	Febrero	Marzo
	<b>Lunes</b> Meditación 16:30-17:30h, 20-21h Postraciones 14-15h. Meditación Cuenta cuentos 17:30-18:30h	8-15-22-29	5-12-19-26	4-11-18-25
	<b>Martes</b> Meditación 11:30-12:30h, 17-18h, 20-21h	9-16-23-30	6-13-20-27	5-12-19-26
	<b>Miércoles.</b> Meditación 17-18h Shiné 20-21h	10-17-24-31	7-14-21-28	6-13-20-27
	<b>Jueves</b> Meditación 11:30-12:30h Cultivo de la Compasión 18-19h, Postraciones de 17h-18h	11-18-25	1-8-15-22-29	7-14-21
	<b>Viernes</b> Meditación cuencos 17:00h	12-19-26	2-9-16-23	1-8-15-22
	<b>Espacio de Reflexión: Amor y Sabiduría</b>			
	<b>Jueves</b> 19-20h	11-18-25	1-8-15-22-29	7-14-21
	<b>Meditación Mindfulness Atencio Plena</b>			
<b>Miércoles</b> 10:30h-12h	10-17-24-31	7-14-21-28	6-13-20-27	
<b>C u r s o s</b>	<b>Cursos Principiantes . Donación 10 eur/sesión</b>			
	<b>Introducción Meditación</b> Lunes 11-12h 18:30-19:30h <b>Meditación Budista</b> 20-21h	8-15-22-29	5-12-19-26	4-11-18-25
	<b>Meditación Budista</b> Jueves 10:30-11:30h	11-18-25	1-8-15-22-29	7-14-21
	<b>Vivir el Camino.</b> Donación 40 eur/mes En enero nueva edición jueves			
	<b>Miércoles</b> 18:30-20:30h	10-17-24-31	7-14-21-28	6-13-20-27
	<b>Descubre Budismo.</b> Donación 60 eur/mes.En enero nueva edición miércoles			
	<b>Martes</b> 18:30-21h	9-16-23-30	6-13-20-27	5-12-19-26
	<b>Jueves</b> 18:30-21h .	11-18-25	1-8-15-22-29	7-14-21
	<b>MAESTROS.</b> Donación 50 eur/fin semana			
	<b>Ven Geshe Jamphel</b>			
<b>Lam Rim Chemo Vol III</b>		17-18	16-17	
<b>Lam Rim Mediano LamaTsongKhapa</b>		24-25	23-24	
<b>Ven Geshe Rinchen</b>				
Alabanzas a la originación dependiente	27-28	3-4	2-3	