

Cursos de 1 Día en Argentina

Con el reinicio post COVID de los cursos de 1D en todo el país, se observa un incremento de los distintos lugares que ofrecen a los estudiantes antiguos la posibilidad de asistir para recargar baterías. Este incremento obedeció a que hay más estudiantes que han realizado cursos, más estudiantes antiguos maduros que pueden oficiar de anfitriones y la necesidad de afirmarse en la técnica.

En el 2023 en la ciudad de Mendoza se brindaron autocursos de 1D durante todos los meses. También, el grupo Cuyo organizó un curso de 1D en la ciudad de **San Luis** en el mes de octubre. Este curso abrió la posibilidad de continuidad para el año que viene.

El grupo de meditadores de la **ciudad de Córdoba**, durante el 2023, ofreció 9 cursos de 1D con una asistencia promedio de 12 estudiantes. El espacio para meditar, hace dos meses, incrementó la capacidad al cambiar a un local más amplio cedido por una meditadora.

En octubre y noviembre se incorporaron los autocursos de 1D en la ciudad de **Pergamino**. Contó con la asistencia de estudiantes de Luján, Rosario y Ayacucho, además de los locales.

En la zona de **Sierra de los Padres** se realizaron 2 cursos durante el pasado invierno, a los cuales asistieron 30 personas.

En CABA se reestablecieron los cursos 1D en un lugar alquilado para tal fin, con capacidad para 40 estudiantes. Estos cursos, a partir de enero del año que viene se trasladarán a pocas cuadras de Triunvirato y Av. de Los Incas y contará con una capacidad triplicada para estudiantes e ilimitada para bicicletas. Este local además de ofrecer muchas más plazas posee más espacios para el descanso, lugares para la comida y transporte.

De esta manera, al afianzarse y multiplicarse los cursos de 1D permiten que los estudiantes cuenten, cerca de casa, con un lugar apropiado para continuar y fortalecer la práctica.

“Es bueno asistir a estos seminarios del Dhamma de 1D, un seminario de Vipassana... cuando pierdes las meditaciones diarias también pierdes los beneficios que proporcionan esta maravillosa técnica. Por consiguiente, cuando participas en un curso como este, incluso si solo es un curso de 1D, refuerzas tu voluntad, tu energía, la determinación, tu devoción hacia el Dhamma y con la fuerza que adquieres en este curso cargas las pilas y empiezas a trabajar con más tu vigor más entusiasmo y mantienes la práctica diaria, mañana y noche”.

S. N. Goenka, Palabras iniciales en el curso de 1D