



Queridos amigos y amigas:

Nos adentramos en el último mes de este primer trimestre del año con la fortuna de poder poner, una vez más, a vuestro alcance el ciclo de tres años de las principales enseñanzas en nuestro centro "La Vivencia del Dharma", primer curso que comenzaremos el próximo día 7 de marzo de la mano de Tsondru Yeshe, nuestro maestro y director de Serchöling.

Sería una gran alegría poder compartir su sabiduría con todos vosotros, deseando sea de vuestro beneficio y agrado, y nos acompañéis a formar parte de nuestra Sangha.

Tashi Delek

La Vivencia del Dharma

Libros y enseñanzas de nuestros maestros

LA LUZ QUE NOS ALCANZA

Dzigar Kongtrül

(Rigden Institut Gestal. Edición Sabiduría)



Una mente completamente iluminada no necesita ser moldeada. En ella no tienen cabida los rincones sombríos y no hay nada que temer. La mente, en su totalidad, nunca oscila ni se desplaza de su estado libre y sin obstrucción. Todas las cualidades de la sabiduría y la compasión están naturalmente presentes en ella. (...)

La razón por la que estudiamos y practicamos el budadharma es para aprender cómo trabajar con nuestra mente. Necesitamos trabajar con nuestra mente, en particular durante los momentos difíciles en los que ésta no es amistosa, cuando nos asusta hasta el extremo de que preferiríamos no tener nada que ver con ella. El Dharma nos enseña a mirar nuestra mente y a familiarizarnos con su funcionamiento. Aprendemos cuáles son sus patrones, cómo se desmadra y nos amenaza tanto a nosotros como a los demás. La esencia del Dharma consiste en cultivar nuestra inteligencia. Permite que un ser inteligente supere los hábitos, impulsos y reacciones que suelen dominar la mente. Gracias a esto, cuando el impulso y el poder de nuestra "mente alocada" empiezan a despertarse, dejamos de sentirnos como una pluma a la merced del viento.

En el budismo se insiste mucho en la falsa suposición acerca de la existencia del ego o de un yo y en cómo el aferrarse a este "yo" crea el sufrimiento. A veces, la noción de aferrarse a un yo puede resultar algo abstracta. (...).

(...) La medicina que nos proporciona el maestro, el budadharma, cura la enfermedad más grave: darse demasiada importancia y la ignorancia. Su finalidad es aplacar. El Dharma enseña que incluso el dolor – aquello que más tememos- es meramente la combinación de pensamientos y sensaciones. Así pues, aprendemos que no es tanto la sensación lo que nos atormenta, sino nuestro miedo a soltar y experimentar algo nuevo. Algunas personas se atreven a correr el riesgo de soltar basándose en la confianza y otras no. Algunas están demasiado apegadas al yo. Otras saben que esto simplificará su vida y hará que su mente se sienta a gusto. Nuestro éxito depende del grado de confianza que tengamos con nuestra mente – confiar en aquello que la mente puede hacer-, en su capacidad para afrontar el dolor y cómo puede surgir la sabiduría de todo ello. Si seguimos el Dharma, la liberación está a nuestro alcance. No hay, por lo tanto, razón alguna para dudar. (...)

PROGRAMA GRADUAL DE ENSEÑANZAS DIRIGIDO POR TSONDRU YESHE

“LA VIVENCIA DEL DHARMA”

Inicio enseñanzas: 7 de Marzo de 2019

Horario: Jueves de 18:50 a 19:50 horas.

¿A QUIEN VA DIRIGIDO?

Por un lado, para aquellos que no conocen nada sobre el budismo o han leído algún libro o escuchado alguna enseñanza. Seguramente lo que realmente les interesa sin entrar en lo religioso o cultural, es su filosofía práctica de la vida, cómo superar los obstáculos personales en la vida diaria y cómo profundizar, a través de la comprensión profunda y la práctica de la meditación, en el autoconocimiento que nos haga más felices a nosotros y nuestro entorno.

Por otro lado, para aquellos estudiantes que llevan incluso años de estudio y práctica del Dharma, pero que han adquirido hábitos y tendencias difíciles y sutiles, que no les permiten avanzar decididamente en sus prácticas particulares o en general, en su camino espiritual.

Con un lenguaje ameno, asequible y actualizado, se conecta con la más profunda y genuina tradición. Está orientado tanto a la persona que se inicia en el budismo, como al practicante de años, ya que respeta el nivel y trayectoria de cada estudiante, haciendo un seguimiento de su progresión totalmente individual.

Los tres ciclos del programa de estudio y práctica gradual del Dharma, se desarrollan en tres partes o cursos que duran cada uno un año aproximadamente (descontando fines de semana y festivos naturales), con el compromiso de acabar al menos uno de los ciclos y la opción de seguir o no con los siguientes.

Una vez al año, es fundamental asistir al curso que se realiza en el monasterio budista Dag Shang Kagyü (Panillo-Graus) que representa, el final de un ciclo y el comienzo del siguiente.

El procedimiento de la Enseñanza, se centra en 5 enfoques interactivos fundamentales:

- 1-Enseñanzas en vivo.
- 2-Práctica de meditación.
- 3-Lectura de bibliografía recomendada, según contenido del programa.
- 4-Práctica de ejercicios meditativos para los días que no asistimos a las Enseñanzas.
- 5-Tutorías personales de consulta, orientación y ayuda al progreso espiritual específico de cada estudiante – practicante.

Cómo está organizado:

1º, 2º y 3º jueves de cada mes de 18:50 a 19:50 horas

Enseñanzas inspiradas en los grandes textos y escrituras budistas (Sutras y Tantras) de referencia en nuestro Linaje.

4ª (y 5ª) semana del mes

Entrevistas personales con Tsondru Yeshe, Instructor reconocido por Kyabje Kalu Rinpoche. El alumno que después de tres clases quiera continuar con los estudios, deberá adquirir el compromiso de completar al menos el primer ciclo de la formación.

PARA LAS INSCRIPCIONES Y MÁS INFORMACIÓN consultar nuestra web [www. Sercholing.com](http://www.Sercholing.com) o a través de secretaría de lunes a viernes de 17:30 a 20:30h – Atención de Ananda – teléfono 93.210.41.98

TEMARIO RESUMIDO GENERAL:

PRIMER CICLO: La Renuncia al sufrimiento y sus causas.

El motivo y la actitud. Origen y aplicación en el Dharma

El Dharma aplicado: principios fundamentales.

Los cuatro preliminares comunes.

La aspiración al Despertar.

La Naturaleza de la Budeidad.

El Bodhisattva. Base. Camino. Resultado.

Aplicación práctica: La meditación.

Patrones fundamentales de la meditación aplicados en la vida cotidiana:

SEGUNDO CICLO: El Camino de la Compasión.

La toma de Refugio en las Tres Joyas y las Tres Raíces.

Imaginación creativa – visualización.

La Bodichitta. El Camino de los Bodhisattvas y sus prácticas.

El Gurú Raíz. Sentido actual. Búsqueda. Relación. Objeto de la relación.

Métodos meditativos en el Tantrayana. Estáticos-Dinámicos.

La metodología ceremonial. Patrones fundamentales. Cuerpo, Palabra y Mente.

Las prácticas de los preliminares especiales. Purificación de velos y acumulación de méritos.

El yo y los Cuatro Velos

TERCER CICLO: La Sabiduría de la no dualidad.

El Dharma aplicado: principios fundamentales (II)

La Vacuidad, sentido y presencia.

Las 8 consciencias y la Consciencia primordial.

La consciencia base fundamental y el yo.

La visión interdependiente: los fenómenos y el yo.

La naturaleza de la mente.

Los Seis Dharmas de Tilopa.

Naishkarmya Karma.

VIDEO CHARLA ABIERTA SOBRE BUDISMO en Serchöling por Tsonдру Yeshe

"El camino vivo del Dharma (4)" (Mayo 2013)



(...) ¿Cómo podemos distinguir un buen maestro sea del Dharma o de cualquier otra disciplina o actividad?. A parte de sus buenas dotes comunicativas más importante que la comunicación verbal está su capacidad de transmitir elementos verbales y no verbales que sean capaces de transformar y despertar nuestro punto de vista, de cambiar

nuestro punto de vista. No cambiarlo por el simple deporte de cambiarlo sino de darle un enfoque distinto que permita liberarnos del antiguo enfoque y forma de pensar y de ver que teníamos anteriormente.

Un maestro normalmente nos ofrece herramientas que nos permiten transformar nuestra forma de ver y de escuchar, pero al mismo tiempo nos da una libertad absoluta para seguir sus consejos o simplemente seguir con nuestra vida como habíamos pensado. Así, la autenticidad de un buen maestro no está solamente en lo que habla sino especialmente en lo que no habla. Así la autenticidad de un maestro no está en el grado de erudición que pueda tener o la cantidad de años o de vidas que pueda haber tenido, no está tampoco en la cantidad de estudios que haya hecho, tampoco está en la jerarquía que pueda tener en una religión organizada de una forma determinada.

La maestría normalmente denota una serie de cualidades y la más importante de todas es la capacidad de unir, la capacidad de relacionar lo diverso, de unir lo heterogéneo y de encontrar cierto punto de armonía y conexión entre toda la diversidad extraordinaria de los fenómenos tanto internos como externos de las personas y de las circunstancias. (...)

MEDITACIÓN SHINÉ

Los 3 primeros miércoles del mes de 19.30 a 20.30 y todos los viernes de 19.00 a 20.00 en nuestro centro

La Energía de la Sabiduría

**Lama Thubten Yeshe
Lama Thubten Zopa Rimpoché
(Ediciones Dharma)**



Al meditar en el sunyata pasamos por distintas fases de percepción interna. En primer lugar, adquirimos una visión clara de cómo vemos nuestro falso “yo”, que parece existir independientemente. Después, cuando tratamos de precisar ese falso “yo” e investigar si es idéntico o distinto de nuestro cuerpo y mente, “la falsa percepción se disuelve”, según las palabras del Lama Tsongkapa. Este “yo” comienza a diluirse y finalmente se disuelve en su verdadera naturaleza absoluta. Cuando ya no nos sea posible encontrar este “yo”, experimentaremos en nuestro interior un sentimiento profundamente vacío. Es como si hubiésemos perdido algo precioso. En este punto puede que surja el miedo, porque ya no tenemos ese “yo” al que aferrarnos. Cuando esto ocurra, debemos estar precavidos para no caer en el extremo nihilista de negarlo todo. Como ya hemos dicho, esto puede ser un error peligroso.

Por el contrario, debemos perseverar en nuestra meditación y finalmente surgirá una sutil realización del sunyata. Entonces seremos capaces de discernir la verdadera naturaleza absoluta del “yo” - su falta de existencia independiente- y, sin embargo, apreciar plenamente su existencia fantasmagórica en el plano relativo de verdad.

HORARIO DE ACTIVIDADES EN NUESTRO CENTRO SERCHÖLING



SERCHÖLING Actividades regulares



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1	18:00 a 19:00 h: Yoga integral	11:00 a 12:00 h: Feldenkrais 18:50 a 19:50 h: VD 2017 20:00 a 21:00 h: Dharma Vivo	19:30 a 20:30 h: Meditación Shiné	18:50 a 19:50 h: VD 2019 20:00 a 21:00 h: VD 2018	19:00 a 20:00 h: Meditación
Semana 2	18:00 a 19:00 h: Yoga integral	11:00 a 12:00 h: Feldenkrais 18:50 a 19:50 h: VD 2017 20:00 a 21:00 h: Dharma Vivo	19:30 a 20:30 h: Meditación Shiné	18:50 a 19:50 h: VD 2019 20:00 a 21:00 h: VD 2018	19:00 a 20:00 h: Meditación
Semana 3	18:00 a 19:00 h: Yoga integral	11:00 a 12:00 h: Feldenkrais 18:50 a 19:50 h: VD 2017 20:00 a 21:00 h: Dharma Vivo	18:15 a 19:15H: Charla Budismo 19:30 a 20:30 h: Meditación Shiné	18:50 a 19:50 h: VD 2019 20:00 a 21:00 h: VD 2018	19:00 a 20:00 h: Meditación
Semana 4	18:00 a 19:00 h: Yoga integral	11:00 a 12:00 h: Feldenkrais			19:00 a 20:00 h: Meditación

