



Queridos amigos y amigas:

Este próximo mes de Mayo que se avecina, como ya os anunciamos hace unas semanas, en nuestro centro volveremos a tener la preciosa ocasión de realizar durante un fin de semana enseñanzas sobre Meditación con nuestro querido maestro Tsonдру Yeshe. De nuevo, una vez más, nos gustaría que nos acompañarais a pasar unos provechosos días juntos.

Esperando veros pronto, os deseamos felices días en estas fechas de Pascua.

Tashi Delek.

La Vivencia del Dharma

Libros y enseñanzas de nuestros maestros **Un Corazón sin Límite**

Bokar Rinpoché

(Ediciones Chabsöl)



En la metáfora, Kalu Rinpoché comparaba el desinterés por el mundo y el pensamiento dirigido hacia la obtención del Despertar a la semilla de un árbol a punto de desarrollarse. El árbol, durante el crecimiento, se va a diversificar en diferentes partes: el tronco, las ramas, las hojas y las flores. El tronco es la apertura del corazón, el amor y la compasión por todos los seres. Las ramas son, a la vez, el rechazo de las acciones negativas y el esfuerzo para realizar acciones positivas. Las hojas son el mérito que resulta de la acumulación de una gran cantidad de acciones positivas. Luego aparecen las flores, que dan al árbol toda su belleza. Estas flores son la práctica del vehículo del diamante, las fases de creación y consumación. Por último, vienen los frutos, el resultado, dicho de otra manera, el Despertar.

¿Qué interés tiene esta metáfora? Muestra que existe un conjunto de elementos, y que los frutos no podrían aparecer sin lo que les precede. No puede haber frutos sin flores, ni flores sin hojas, ni hojas sin ramas, ni ramas sin tronco, ni tronco sin una semilla al inicio. Sin todo lo que le precede, el fruto no sería posible. De la misma forma, el Despertar no es posible sin una progresión anterior, sin una sucesión de elementos que se encadenan. (...)

Para que un día obtengamos bellas flores y buenos frutos es esencial empezar cuidando las raíces y el tronco. Por esta razón practicamos las diferentes fases de los preliminares, y también por esto, de forma general, nos esforzamos en desarrollar la apertura del corazón.



XI Curso práctico de TSONDRU YESHE

Meditar: Una Luz entre la Calma y el Análisis

Días 10, 11 y 12 de Mayo 2019.

Muchas veces pensamos que estamos meditando, pero sin las instrucciones necesarias y cierta experiencia, simplemente permanecemos en un estado de relativa ignorancia.

¿Queremos realmente aprender a meditar?; ¿será que a veces, queremos sólo corroborar lo que creemos saber o sentimos desde nuestro ego?; ¿será que a veces, preferimos aprender o hacer solo la “meditación” que nos permita permanecer en nuestra “zona mental confortable”?

Muchas personas hoy en día, dicen meditar o enseñar meditación, pero a pesar de la buena intención, se desvían y se focalizan sólo en ciertas etapas de la meditación como la concentración, la visualización o cierta relajación, sin entrar realmente en el núcleo de la meditación. Confundimos muy fácilmente la meditación en sí, con el proceso meditativo o la técnica meditativa, quedándonos casi siempre a un paso de la genuina experiencia.

En dicha experiencia, el ego no puede desplegar sus estrategias de autoafirmación y egocentrismo y es entonces, cuando surge la calma y la paz como consecuencia de ello. Desde esta ausencia de ego, entonces se puede proceder a un análisis directo y profundo de la mente, el yo o lo que tantas veces hemos oído y aceptado de forma directa o indirecta sobre el Dharma, sin haberlo verificado desde la experiencia. Esa experiencia genuina, permite conectar con una extraordinaria energía e inspiración, capaz de sobrepasar cualquier obstáculo interno o externo, dando a nuestra percepción de nosotros y la vida, una visión extraordinaria, más libre y feliz.

El contenido de este curso práctico, se centrará también en los efectos y patrones de la meditación, aplicables en nuestra vida diaria y para todo tipo de personas, conocedoras o no, incluso con poca o ninguna experiencia en la meditación y para los diferentes estudiantes del Dharma.

HORARIOS Y SESIONES

Se divide en cuatro bloques de teoría y práctica, entre viernes, sábado y domingo.

Se puede asistir a un solo bloque, un solo día, a varios o a todos.

No es necesario haber asistido a los anteriores cursos prácticos.

Viernes 10 Mayo tarde: 19.30 a 21.00 h.

Sábado 11 Mayo mañana: 10.00 a 13.00 h. (Almuerzo en práctica meditativa en grupo en un restaurante de la zona para los que lo deseen apuntarse, con coste a cargo de cada uno. Se informará el mismo día)

Sábado 11 Mayo tarde: 16.00 a 19.30 h.

Domingo 12 Mayo mañana: 10.00 a 13.00 h. Conclusión y dedicación.

INSCRIPCIONES

IMPRESINDIBLE RESERVAR PLAZA CON ANTELACIÓN: EL AFORO ES LIMITADO Y SE CERRARÁ UNA VEZ ESTÉ COMPLETO.

APORTACIÓN: 1 sesión 20,00 € y curso completo 55,00 €

(Socios de Serchöling: 1 sesión 16,00 € y curso completo 44,00 €)

LA RESERVA DE PLAZA se hará tras el ingreso del importe correspondiente en la cuenta:

CAIXA D'ENGINYERS - ES83 3025 0018 91 1400010221 bajo el concepto CALMA ANÁLISIS y vuestro nombre y apellidos.

Por favor, el día del curso traed el justificante del ingreso o transferencia.

Si lo prefieres puedes hacer la reserva en efectivo en la Secretaría del Centro con antelación. No se aceptarán el mismo día.

En el caso de que sólo vengas a unas sesiones determinadas, nos lo comunicas por correo a centrosercholing@gmail.com

Recomendaciones sobre el curso y Biografía de Tsondrü Yeshe en nuestra web.

VIDEO CHARLA ABIERTA SOBRE BUDISMO

en Serchöling por Tsondrü Yeshe

<https://youtu.be/q2Ra58MLcLc>



"El Exceso de Expectativas y Nuestro Camino Espiritual"

(Enero 2016)

(...) Hay mecanismos en la sociedad que crean expectativas artificiales o artificiosas que manejan nuestras emociones, manejan nuestras decisiones y manejan nuestros pensamientos. Si nosotros decimos que estamos en un camino espiritual deberíamos tener como mínimo la capacidad o la lucidez para darnos cuenta de esto, para en un momento dado decir: Yo no me voy a manejar por las expectativas artificiales que la sociedad me vende ni tampoco me voy a manejar por el exceso de expectativas que mi ego proyecta porque necesita autoafirmarse constantemente.

En nuestra sociedad tenemos un patrón de exceso de expectativas: deberíamos tener esto o aquello, conseguir esto o aquello, lo cual hace que nuestra vida gire en torno a lo que deberíamos tener, nos olvidamos del Ser, sólo nos centramos en el Tener. (...)

Nosotros sin darnos cuenta creamos toda una serie de mecanismos mentales a través de las emociones y los pensamientos que nos llevan a que ese exceso de expectativas nos haga caer en el sufrimiento, lo que en el Dharma se llama el Samsara. Este sufrimiento viene por el hecho de que hay un objeto que no consigo y me frustro, pero ¿qué ocurre normalmente cuando consigo el objeto? Pues que también aparece el miedo de perder lo conseguido.

Sea por frustración o sea por miedo, hay una expectativa sobre una cosa que queremos tener que si conseguimos ocurre una cosa y si no la tenemos nos pasa otra y, al final, sea por frustración o por miedo lo que nos ocurre es que seguimos inmersos en el Samsara, en el sufrimiento, en esa sensación de que todo lo que hacemos o todo lo que tenemos nunca es suficiente.

¿Qué podemos hacer?, ¿cómo podemos tratar esto?, ¿tenemos que dejar de tener motivación y expectativas? No, podemos tener motivación y expectativas, pero la cuestión es reconocer dónde está la frontera entre la expectativa sana y el exceso de expectativa, dónde está la frontera entre la motivación sana y el exceso de motivación. Este es el punto que nos falta perfeccionar, que nos falta descubrir. (...)

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.

**El Precioso Ornamento de la Liberación
Gampopa Sönam Rinchen**

(Ediciones Chabsel)



Si todas las cosas son vacuidad ¿hay alguna necesidad de cultivar ese conocimiento? Sí. Tomemos la imagen de un mineral de la plata. Su naturaleza es la plata, pero hasta que no se haya fundido y purificado, la plata permanece invisible. Si queremos extraerla, debemos fundir el mineral y purificarlo. De la misma forma, aunque todas las cosas sean desde siempre vacuidad, libres de todas las construcciones mentales, los seres perciben un gran número de realidades diferentes y experimentan numerosos sufrimientos. Es pues, necesario comprender este conocimiento y cultivarlo. (...)

(...) Leemos en la *Prajnaparamita en setecientas estancias*:

"No adoptar, coger o rechazar nada, ésta es la meditación del conocimiento trascendente. No permanecer en nada, he aquí la meditación del conocimiento trascendente. Ser totalmente consciente sin pensar en nada, ésta es la meditación del conocimiento trascendente."