



Queridos amigos y amigas:

Muchas gracias, una vez más, por seguir nuestra Newsletter, la cual nos agradecería que compartierais con todas aquellas personas a las que pueda interesarles, así como las actividades, cursos y videoconferencias que vamos realizando.

Esperamos de corazón veros pronto por nuestro centro y también saber de vosotros en nuestros canales de la redes sociales.

Tashi Delek.



## **AGENDA SERCHÖLING 2020**

El contenido de estos cursos lo encontrareis en Facebook, Instagram y nuestra Web a medida que se acerquen las fechas.

### **3 de MARZO 2020 EN SERCHÖLING**

**Maestro instructor Tsondrü Yeshe**

Inicio nuevo ciclo de enseñanzas graduales LA VIVENCIA DEL DHARMA (2020-2022)

### **13, 14 y 15 de MARZO 2020 EN SERCHÖLING**

**Lama Drubgyu Tenpa**

Enseñanza e Iniciación de Chenrezi.

### **8, 9 y 10 de MAYO 2020 EN SERCHÖLING**

**Maestro instructor Tsondrü Yeshe**

Curso anual de meditación analítica.

### **14 y 15 de NOVIEMBRE 2020 EN DAG SHANG KAGYU**

**Maestro instructor Tsondrü Yeshe**

Enseñanza sobre Prajnaparamita.

### **11, 12 y 13 de DICIEMBRE EN SERCHÖLING**

**Lama Drubgyu Tenpa**

Enseñanza sobre Guru Yoga e Iniciación de Dorje Sempa.





## **Programa gradual de Enseñanzas - Dirigido por Tsonдру Yeshe.**

**Horario: Martes de 18:50 a 19:50 horas.**

**INICIO DE CURSO: MARZO 2020**

**INSCRIPCIONES ABIERTAS (plazas limitadas)**

**NUEVA EDICIÓN 2020 !**

A quién 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 auto conocimiento 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.

El Programa es gradual porque se dividirá en 3 ciclos de enseñanzas.

Su estructura es la siguiente:

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

Enseñanzas inspiradas en los grandes textos y escrituras budistas de referencia en nuestro Linaje.

**4ª ( y 5ª ) semana del mes**

Entrevistas personales con Tsonдру 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.

**TODA LA INFORMACIÓN EN NUESTRA WEB Y EN SECRETARIA DE NUESTRO CENTRO**

## La Vivencia del Dharma

### Libros y enseñanzas de nuestros maestros

#### Fundamentos del Budismo Tibetano

Kalu Rinpoche

(Editorial Kairós)



La palabra tibetana para referirse al guru es la de *lama* (bla ma), un término compuesto cuya primera sílaba significa superior o más elevado, como sucede en el caso del término *la dre* (bla bres), que es el término que se aplica al dosel colgado sobre el trono del maestro en las tradiciones india y tibetana. La segunda sílaba, por su parte, significa devoción del practicante como la madre de la devoción de su único hijo. Y es que el guru contempla con interés, compasión y bondad a todos los seres como posibles discípulos que pueden beneficiarse de sus enseñanzas.

En uno de los tantras, el Buda se refirió a este punto diciendo que el guru es el Buda, el guru es el Dharma y el guru es la Shanga. Así pues, el cuerpo del guru es la personificación de la Shanga, la palabra del guru es la verbalización del Dharma y la mente del guru es la expresión iluminada del Buda. Así pues, nuestro respeto, nuestra fe y nuestra devoción se basan en el reconocimiento de que, para nosotros, el guru es la fuente de las tres joyas.

El guru es el cuerpo que unifica todos los budas y bodhisattvas, y es considerado como el sostenedor del vajra, un término sinónimo al de Vajradhara o Dorje Chang (rDo rje' Chang), el nivel Dharmakaya de la realización última. En ese sentido, el guru se considera idéntico al nivel absoluto del ser iluminado. (...)

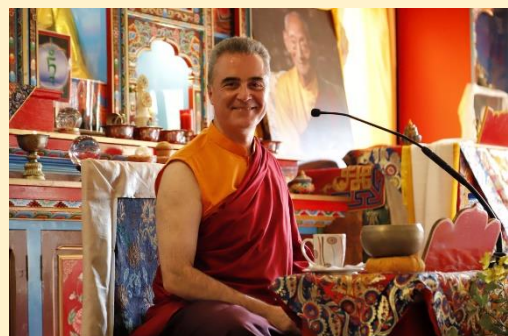
Hablando en términos generales, el guru es una persona bondadosa y compasiva, y con una motivación benévola y altruista hacia la enseñanza, una persona que tiene conocimientos y aptitudes para enseñar; una persona, en suma, que ha comprendido la naturaleza de las enseñanzas y ha tenido experiencias que puede transmitir. (...)

## VIDEO CHARLA ABIERTA SOBRE BUDISMO en Serchöling por Tsondrü Yeshe

"La Libertad está en tu mente"

[En nuestro canal IVOOX](#)

(...) Realmente nos falta la libertad de poder sincronizarnos con la mente en su sentido más amplio, y la libertad de poder actuar sin estar condicionados por ese personaje creado llamado yo o llamado ego





En cierto modo, desde el punto de vista del Dharma muchos de los sufrimientos que tenemos en nuestra vida, por ejemplo: los miedos que tenemos, los anhelos que tenemos, las cosas que nos pasan por las que sufrimos mentalmente, muchas se basan en una gran mentira, en una gran falacia que es la creencia en un yo independiente de lo demás, este es el punto importante que podríamos tener presentes porque, al final , todo radica en poder descubrir esto: en que radica la libertad. En cierto modo, podríamos decir que abandonar esta fantasía del yo en la cual vivimos es precisamente llegar a la libertad, poder liberarnos, por eso decía que en el fondo la verdadera libertad no es sólo la que socialmente nosotros podemos tener sino que la verdadera libertad es aquella que podemos sentir y experimentar en el momento en que no hay un yo que está manipulando a través de los sentidos, las emociones, los pensamientos, las sensaciones o las experiencias. Se trata en cierto modo de tener una experiencia de la mente directa sin intermediarios, sin pasos previos. Ese el momento en que podemos hablar de auténtica libertad. (...)

(...) Si pudiéramos soltar todo ¿Cómo podríamos tener miedo?; si soltáramos el apego a todas las cosas ¿Cómo podríamos tener miedo a perderlas? Fijaros bien, no estoy diciendo que seamos indiferentes a las cosas, a las personas, a las emociones, a las experiencias, no estoy hablando de la indiferencia a todo ello, sino de la capacidad que tengamos de fluir con todo ello. Porque cuando nosotros fluimos sin apego, con los pensamientos, las emociones, las experiencias, lo que hacemos entonces es captar el presente; lo que hacemos es sintonizar realmente el aquí y el ahora; no el aquí y el ahora conceptual según hemos leído en un libro, sino el aquí y el ahora como experiencia directa de la ausencia de atención puesta en el pasado y en el futuro. Cuando tenemos realmente conciencia de ese aquí y ahora, ese momento presente adquiere una gran singularidad, adquiere un gran valor no porque intelectualmente se lo demos sino porque, de repente, ese espacio de tiempo presente se hace tan presente, tan omnipresente, que prácticamente llena el espacio y el tiempo de toda nuestra atención y en ese momento, sí que podemos decir que realmente estamos viviendo; no viviendo en el pasado o en el futuro, no viviendo de las expectativas futuras o de lo que deberíamos haber hecho en el pasado, sino viviendo ese momento tan extraordinario porque toda nuestra atención está en ese momento. Ese es el momento en el cual, habiendo soltado, obtendremos entonces la experiencia directa de lo que realmente somos: el ser o la naturaleza de la mente. Sólo respirar. (...)

## **MEDITACIÓN SHINÉ**

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

**La Energía de la Sabiduría**

**Lama Thubten Yeshe y Lama Thubten Zopa Rimpoché**

**(Ediciones Dharma)**







(...) Observar la mente para descubrir y corregir sus obstáculos mentales es muy interesante ¿no os parece? Si examináis las cosas a la luz de la sabiduría y conocimiento del Dharma, nunca tendréis oportunidad de aburrirlos. Es fascinante el observar lo rápidamente que la mente crea y reacciona ante situaciones nuevas. Aún más fascinante es poder controlar este proceso y ver cuán fácilmente se puede transformar todo en una práctica espiritual.

(...).

---

## COMO SER SOCIO Y HACER APORTACIONES A SERCHÖLING

Si quieres ser Socio/a de Serchöling o hacer alguna aportación para nuestro centro, encontrarás en nuestra web o en este [enlace](#) toda la información necesaria.

También, si conoces alguien a quién le puedan interesar nuestras actividades y curso gradual, le puedes hacer llegar este correo.

!Muchas gracias!

*Copyright © 2019 Centro Budista Serchöling, All rights reserved*

