



Queridos amigos y amigas:

Para muchos de vosotros ya han llegado o están a punto de llegar las vacaciones de verano. Nuestro centro Serchöling también se tomará un descanso que comenzará mañana, 15 de julio hasta el día 15 de septiembre, ambos inclusive.

Queremos desearos a todos que estos próximos dos meses puedan ser de mucho provecho, que bien sea para vuestro beneficio como para beneficio de todos los que os rodean y que las raíces del dharma sigan creciendo con alegría, amor y compasión en todos nosotros y en todos los seres. ¡Felices vacaciones!

Tashi Delek

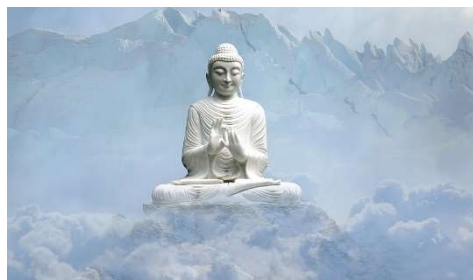
## **La Vivencia del Dharma**

### **Libros y enseñanzas de nuestros maestros**

#### ***Un Corazón sin Límite***

#### **Bokar Rinpoché**

(Ediciones Chabsöl)



### **INTEGRAR LA PRÁCTICA EN LA VIDA COTIDIANA**

Nuestra aproximación al dharma empieza necesariamente por las enseñanzas y las instrucciones que recibimos de un maestro espiritual. Esta primera fase se llama *la escucha*. Es necesaria en la medida en que, debido a nuestra ignorancia, no sabemos qué es lo que hay que hacer y que hay evitar. Las enseñanzas del maestro nos ofrecen la posibilidad de establecer esta discriminación. El conocimiento reemplaza a la ignorancia.

Sin embargo, este nuevo conocimiento aportado por la escucha no es suficiente. Le debe seguir un examen atento de lo que se ha escuchado: cuál es la verdad, cuáles son sus fundamentos y sus implicaciones. El propio Buda exhortaba a no contentarse con recibir las enseñanzas, sino a examinarlas con atención. Esta fase se llama *reflexión*. En la reflexión viene la certeza, la convicción de que lo que transmite la enseñanza es verdad. Llegar a esta certeza tampoco es suficiente. Después debe impregnar plenamente nuestra mente, devenir un componente habitual. Esta tercera fase es *el hábito* o *la impregnación*. Con el tiempo permite, que lo que al principio puede parecernos difícil se vuelva fácil. En consecuencia, como nuestra mente ha asimilado perfectamente el sentido de la enseñanza, ambas forman una unidad. Conduce a la experiencia, y finalmente, lleva hasta la etapa última: el Despertar.

Si retomamos las cosas en el orden inverso, podemos decir que el estado Despierto proviene de la impregnación, la impregnación proviene de la reflexión y la reflexión proviene de la escucha.

La posibilidad de alcanzar el Despertar se nos ofrece mediante este triple proceso: el conocimiento que proviene de la escucha; la certeza que proviene de la reflexión; y la experiencia que procede de la impregnación.



## **Curso de TSONDRU YESHE en DAG SHANG KAGYÜ COMO UNA LUZ QUE DISIPA EL SUFRIMIENTO**

**Días 16 y 17 de Noviembre 2019**

**“Cuando todo el mundo está lleno de negatividades, Transforma todos los obstáculos en el camino de la Liberación”**

Muchas veces nos preguntamos... ¿dónde y cómo puedo encontrar un camino que me permita superar mi sufrimiento? con tantas opciones que nos llegan por tantos medios...

El budismo Vajrayana, a través de sus medios hábiles expuestos como un sendero o método de enseñanzas, el Dharma, puede ofrecernos valiosas y poderosas herramientas, otorgándonos, intrepidez, valentía, lucidez, serenidad, alegría y gran cantidad de cualidades que normalmente, tenemos dañadas, dormidas o veladas, de gran valor para revertir, transformar y transmutar cualquier dificultad en nuestra vida diaria.

Para ello, debemos re descubrir y entrenar nuestra mente y en este curso, teórico y práctico, nos adentraremos en profundidad, en uno de los textos fundamentales y graduales llamado, el “Entrenamiento de la mente en siete puntos”, de Chekawa Yeshe Dorje, que las recibió a su vez de Dromtomba y éste a su vez, del propio Atisha, donde de forma magistral, directa, profunda y asequible, se nos presentan enseñanzas extraordinarias y muy prácticas, tanto para quienes desconocen éste entrenamiento y quieren superar las dificultades y emociones perturbadoras de su día a día, como para aquellos que, habiéndolo estudiado y practicado, podrían matizar y profundizar en diversos aspectos quizá poco explorados o necesitados de poner más en valor, ayudando aún más en nuestro avance espiritual. En cualquier caso, de evidentes y benéficas consecuencias en nuestra preciosa y preciada Vida.

## HORARIOS Y SESIONES

**Sábado mañana:** 10.00 a 13.00 h.

**Sábado tarde:** 16.00 a 18.30 h.

**Sábado noche:** 21.00 a 22.30 h.

**Domingo mañana:** 10.00 a 13.00 h.

## INSCRIPCIONES en la Web de Dag Shang Kagyü

<https://dskpanillo.org/event/como-una-luz-que-disipa-el-sufrimiento-con-tsondru-yeshe-2019-11-16-2019-11-17-261/register>

## VIDEO CHARLA ABIERTA SOBRE BUDISMO

<https://youtu.be/JQ7Re4xjPLI>

en Serchöling por Tsondru Yeshe

"El arte de soltar y obtener "

(Septiembre 2016)



(...) Es importante poder conectar con un camino espiritual que apunte a un método, a un dharma, que nos permita conectar con la esencia de lo que somos, no con lo que creemos que somos, no con nuestra expectativa de lo que creemos que deberíamos ser. Un camino espiritual que nos ayude a poder desvestir, deconstruir todo lo que hemos construido sin destruirlo, para percibir la esencia real de nuestra propia naturaleza. A esto en el Dharma le podemos llamar la naturaleza de la mente, la budeidad, si queréis le podemos llamar la iluminación. Es decir, la ausencia del sufrimiento y las causas del sufrimiento; es decir, la ausencia de egoísmo y egocentrismo; es decir, la capacidad de respirar y fluir; es decir, la capacidad de expresarse de forma genuina y auténtica sin la mediación del propio ego.

Por esto, es importante e interesante poderse acercar a un camino espiritual sin buscar construir una idea determinada de ese camino. Y, por esto, es importante empezar a comprender que nosotros deberíamos soltar el apego hacia las cosas, las situaciones, las emociones y los pensamientos. Quizás, deberíamos soltar el apego a un supuesto ego, a una identidad construida que intentamos constantemente autoafirmar diciendo yo soy así y que, quizás, sea la raíz de muchos de los problemas de nuestro pensamiento discursivo y de nuestras emociones perturbadoras.

Aprendamos de la respiración. Como comento a veces, escuchémosla más veces. Deberíamos escucharnos más. Decimos que nos escuchamos, pero en el fondo estamos haciendo una especie de discurso sobre escucharse. (...)

## 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**



### **Camino Viejo, Nubes Blancas**

#### **Thich Nhat Hanh**

(Ediciones Dharma)

Rahula, entre los cinco *skandhas* - cuerpo, sensaciones, percepciones, formaciones mentales y conciencia- no hay nada que pueda considerarse permanente y nada que pueda ser denominado "yo". Este cuerpo no es el yo ni es este cuerpo algo que pertenezca al yo. El yo no puede ser hallado en el cuerpo ni el cuerpo puede ser hallado en el yo.

Hay tres visiones distintas acerca del yo. La primera visión considera que el cuerpo es el yo, o que las sensaciones, percepciones, formaciones mentales y conciencia son el yo. Dicha visión es errónea; se llama, 'la creencia de que los *skandhas* son el yo'. No obstante, cuando se dice, los *skandhas* no son el yo se puede caer en la segunda visión errónea, creyendo que el yo es algo que existe independientemente de los *skandhas* y que los *skandhas* son las posesiones del yo. Esta segunda se llama, 'la creencia de que los *skandhas* son distintos del yo'. La tercera visión errónea es la creencia de que es el yo está presente en los *skandhas* y que los *skandhas* están presentes en el yo, y se llama 'la creencia de los *skandhas* en el yo y del yo en los *skandhas*'.

Rahula, practicar profundamente la meditación en la vacuidad del yo significa examinar los cinco *skandhas* para descubrir que no son el yo que no pertenecen al yo y que no coexisten con el yo. Cuando eliminamos estas tres visiones erróneas podemos experimentar la verdadera de la vacuidad en todos los dharmas.



*Copyright 2019 Centro Budista Serchöling. All rights reserved.*