



Queridos amigos y amigas:

Os recordamos que este próximo fin de semana podréis disfrutar del retiro en nuestro centro sobre las enseñanzas en meditación que se vienen realizando desde hace diez años.

Con la experiencia de estas sesiones meditativas podréis ampliar conocimientos, profundizar en aquellos aspectos que aún os sean poco conocidos, resolver dudas o tener un enriquecedor primer contacto práctico y teórico de la mano de la experiencia y amplia trayectoria de nuestro maestro Tsondru Yeshe.

Una vez más, nos agradecerá contar con vuestra estimada compañía.

Tashi Delek.

La Vivencia del Dharma - Libros y enseñanzas de nuestros maestros

El día a día de un Budista

Bokar Rinpoché

(Ediciones Chabsöl)



Sin sufrimiento nos arriesgamos, en efecto, a ser engañados por el Samsara y dejar transcurrir nuestra vida sin darle el sentido más adecuado. El dolor, por el contrario, nos conduce a tomar consciencia del hecho de que el samsara siempre es insatisfacción, aunque no renunciemos a él. Rebaja, en consecuencia, nuestra prepotencia y nuestro orgullo, despierta en nosotros la compasión por los seres del samsara y nos conduce, si reflexionamos en la ley del karma, a abandonar los actos negativos para seguir en el camino de los actos positivos. Por eso hablamos de las cualidades del sufrimiento.

Afirmar a personas que no conocen el Dharma que el sufrimiento presenta muchas ventajas, es arriesgarse sin duda, a sorprenderles y hacerles creer que no tenemos razón. Pero en cierto modo, sin el sufrimiento no nos veríamos jamás incitados a practicar el Dharma. Los devas, por ejemplo, cuya vida está casi desprovista de sufrimiento, que nos conocen más que el placer, no sienten ninguna necesidad del Dharma. Por el contrario, Milarepa nos da el ejemplo de una vida dolorosa que lleva al Dharma.

El gran vehículo, propone una manera particular de abordar el sufrimiento. Cuando sufrimos, pensamos que existe un número infinito de seres, cuyos sufrimientos son iguales o superiores a los nuestros. Deseamos que su sufrimiento se funda con el nuestro y que

puedan quedar libres y conocer la felicidad. Desarrollamos así el pensamiento de "dar y tomar", que es un medio de purificarnos de los actos negativos y los velos, y de alejar nuestro propio sufrimiento.

En el marco de la práctica del Mahamudra, tenemos todavía otro medio más de abordar el sufrimiento: cuando el sufrimiento se presenta, mantenemos la mente sin distracción observando este sufrimiento, sin querer intervenir. En algún momento, podemos también preguntarnos sobre la naturaleza de este estado ¿cuál es su color? ¿Cuál es su forma? ¿Cuál es su tamaño? ¿Dónde está? Reflexionando así, se disipará.



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 solo 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 comfortable”?

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 superar 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 Tsonдру Yeshe en nuestra web.

VIDEO CHARLA ABIERTA SOBRE BUDISMO

<https://youtu.be/bF9BK8SCycc>

en Serchöling por Tsonдру Yeshe

"La Auténtica Esencia "

(Marzo 2015)



(...) La práctica espiritual no requiere de fronteras. Es todo lo que hacemos, todo lo que pensamos, todo que sentimos, todo lo que hablamos. Eso es práctica espiritual. Sólo se trata de cambiar el chip, sólo se trata de empezar a verlo así, empezamos a transformarnos y si conseguimos verlo así, si dejamos de practicar sólo cuando vamos a un templo, a una gompa o a un curso , empezamos a practicar sistemáticamente de todas las formas posibles. Esa práctica nos va a dar una gran libertad y experiencia de lo que es la vida y de lo que somos nosotros. (...)

(...) Un camino espiritual aparentemente es muy sencillo, sólo hay que decidir caminar en él. Solamente hay que integrar cualquier manifestación en él y solamente hay que abandonar al ego y sus proyecciones. Cuando hacemos estas tres cosas entonces empezamos a comprender realmente quienes somos. No estoy diciendo de hacer del ego nuestro enemigo, algo que destruir o acabar con él, sino abandonar la idea de ego que hemos construido y que nos ata a través del Karma a esta realidad aparente que en el Dharma se llama Samsara. Renunciemos al Samsara, renunciemos a la visión que tenemos de la idea equivocada de la vida y de quienes somos. Si renunciemos a ese Samsara empezaremos a caminar realmente en el camino del Dharma y empezaremos a descubrir la importancia de la compasión real. (...)

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 Meditación. Consejos a los principiantes

Bokar Rinpoche

(Ediciones Dharma)



La pacificación mental requiere tanta lucidez como sea posible, junto con un profundo sentimiento de libertad. Cuando, durante el día, contemplamos el mar, a través del agua clara vemos las piedras y las algas del fondo. Nuestra meditación debe poseer esta misma cualidad clara que nos permite ser plenamente conscientes de la situación. De noche, por el contrario, la superficie del mar es una masa oscura y opaca que no deja penetrar la vista, igual que la mente embotada y opaca que, a pesar de tener una apariencia de estabilidad, impide de hecho la meditación.