



## SERCHÖLING

Centro budista Vajrayana

Perteneiente al monasterio budista DAG SHANG KAGYU  
Bajo los auspicios de Kyabje Karma Rangjung Kunkhyab Kalu Rinpoche y la dirección  
espiritual del V. Lama Drubgyu Tenpa

Passeig d'Amunt 34 Bajos, Local 1º, 08024 BARCELONA  
Tel.: 93.210.41.98 E-mail: [centrosercholing@gmail.com](mailto:centrosercholing@gmail.com)  
[www.sercholing.com](http://www.sercholing.com)

## LA VIVENCIA DEL DHARMA

### TEMARIO DE ESTUDIOS GRADUALES en TRES CICLOS

Las Enseñanzas se centran en los diferentes enfoques relacionados esencialmente, con los principales sutras y tantras del budismo Tantrayana, aunque tienen especial preeminencia, por estar recogidos en el programa gradual de enseñanzas:

1. La reflexión en los preliminares comunes. Los cuatro pensamientos que apartan la mente del Samsara y llevan a la renuncia, según textos **Shangpa Kagyü**.
2. Los cuatro incommensurables: Amor, Compasión Alegría y Ecuanimidad, según textos **Shangpa Kagyü**.
3. Las prácticas preliminares especiales. Explicados, de un modo más preciso, en: *La antorcha de la verdad*, compuesto por **Jamgon Kontrul Rinpoché**.
4. *Un Corazón sin Límites* comentado por **Bokar Rinpoche**, sobre el texto raíz *Los siete puntos del aprendizaje espiritual* del maestro **Chekawa** (S. III).
5. Meditación progresiva en Shiné combinado en alguna etapa, con meditación analítica.
6. *El precioso ornamento de la liberación*, de **Gampopa**, un texto muy completo en el que se desarrolla todo el camino gradual a la liberación de un modo muy detallado y preciso. Es considerado como el texto fundamental del linaje Dagpo Kagyu.
7. Estudio de *Las palabras de mi perfecto maestro*, de **Patrul Rinpoché**, en el que se recoge toda la esencia del camino a la Iluminación de forma gradual.
8. Estudio de *Lam Rim, el camino gradual*, de **Taranatha**. Es un texto similar al anterior en cuanto a la exposición gradual del camino, pero presentado bajo la perspectiva de los tres tipos de individuos, clasificados según su capacidad inferior, media o superior. Este texto además corresponde particularmente, al linaje **Shangpa Kagyü**.

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 enfoque de la Enseñanza, se centra en 5 módulos interactivos fundamentales:

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

Se acompaña una breve bibliografía orientativa, que ayuda a establecer puntos de referencia de conocimiento y conceptos estructurados, que permiten tener una base intelectual suficiente, como para sacar el mayor provecho al programa de estudios gradual.

Además de otras lecturas que se puedan hacer libremente, estos libros solo son referencias que no pueden substituir la transmisión viva y en directo de las Enseñanzas, cuyo efecto en el estudiante, va más allá de la simple acumulación de ideas o conceptos.

Su orden, sigue una progresión gradual, que conecta con la progresión gradual del temario y los distintos enfoques que, desde las directrices educativas de Kyabje Kalu Rinpoché, se van desarrollando.

## **TEMARIO COMPLETO**

### **1. PRIMER CICLO (PRIMER AÑO): La Renuncia al sufrimiento y sus causas.**

#### **1.1- *El motivo y la actitud. Origen y aplicación en el Dharma:***

Son fundamentales para redescubrir nuestro potencial, la capacidad de transformarnos realmente, comprendiendo al Dharma como un camino y no un fin al cual apegarnos.

- -Motivo basado en la profunda compasión. Aspiración y aplicación.
- -Actitud libre de prejuicios y juicios de valor sobre lo que se supone que uno sabe o de quien se ha recibido o donde se ha aprendido lo que uno cree saber.
- -Origen del motivo en la esencia de la Mente a diferencia del origen en el Ego.  
Aplicación en el método enseñado por el Buda, el Dharma.

#### **1.2- *El Dharma aplicado: principios fundamentales (I):***

No es cuestión de teorías elaboradas, sino de aprender a aplicar el Dharma en nuestro día a día. Bases éticas y espirituales.

- -Toda nuestra vida, es una práctica espiritual que se puede fundamentar en el Dharma. No hay separación entre el lugar donde aprendemos Dharma y el resto de nuestra vida. Consecuencias éticas.
- -Cuerpo, Palabra y Mente. La coherencia entre lo que pensamos-sentimos, lo que hablamos y lo que hacemos. Consecuencias personales internas y sociales externas.
- -El Maestro como amigo espiritual. Explicación de la estructura pedagógica según Kyabje Kalu Rinpoche y la necesidad de no crear dependencias personales con el

Maestro, ya sean psicológicas o doctrinales. Los tres niveles de Maestro: externo, interno y secreto o esencial. El Maestro y el Dharma.

- -La oración de las 7 Ramas. Aplicación práctica en la vida diaria.
- -Los cuatro Inconmensurables: Amor, Compasión, Alegría y Ecuanimidad.

### 1.3- Los cuatro preliminares comunes:

Que señalan aquello que nos impide ser felices y genera el enfoque adecuado en el camino espiritual.

- -Preciosa existencia humana.
- -La transitoriedad y la muerte.
- -El Karma y sus consecuencias.
- -La imperfección del Samsara.

### 1.4- La aspiración al Despertar:

Aspirar a llegar a la esencia de lo que somos y no solo a lo que creemos que somos o los demás, dicen que debemos ser. La causa del Despertar: la Naturaleza de Buda.

- -Motivación
- -El Despertar como aspiración sin convertirlo en el objeto a poseer por el ego.
- -Las Cuatro Nobles Verdades.
- -El Noble Óctuple Sendero.
- -Las 6 Paramitas.

### 1.5- La Naturaleza de la Budeidad:

Que hay detrás del Ego y sus construcciones ilusorias que nos llevan al sufrimiento y nos mantienen en el Samsara.

- -Tantras y Sutras que exponen que todos los seres humanos tenemos esa naturaleza. Tenencia sin posesión.
- -No debe crearse ni construirse. Ya está ahí y se manifiesta cuando no hay intervención del ego.

### 1.6- El Bodhisattva. Base. Camino. Resultado. Aplicación práctica:

La espiritualidad y sus cualidades aplicadas en la vida cotidiana de uno mismo y de los demás.

- -El Bodhisattva como figura a la que se aspira y el Bodhisattva real. Evitar la confusión y las fantasías que derivan de esta confusión.
- -Explicación del sentido, el camino interno y el resultado externo.
- -Aplicación realista del que aspira a Bodhisattva, se inspira en sus ideales y principios y vive en su vida convencional

### 1.7- La meditación:

Enfoque, sentido profundo y perfeccionamiento de las técnicas meditativas aprendidas en las sesiones prácticas.

- -Definición, objeto y práctica.

- -Las cuatro condiciones: La Condición Causal. La Condición del Maestro. La Condición Objetiva y la Condición Inmediata.

**1.8- Patrones fundamentales de la meditación aplicados en la vida cotidiana:**

Aprender y comprender cómo se aplican realmente los patrones meditativos en la vida diaria, además de la integración gradual de los efectos de la meditación.

- -Posición del cuerpo, ni excesivamente tenso ni excesivamente relajado: tensión justa en nuestras actividades.
- -Respiración profunda y regular: regulación de nuestra respiración según situaciones que vivamos.
- -Creación del estado mental inicial, visualizando algo que evoque claridad y espaciosidad: el Amor y la Compasión como elementos de amplitud y claridad, lo contrario al egoísmo y al egocentrismo.
- -Atención centrada y concentrada en un soporte: eliminar lo más posible la dispersión de nuestra atención en muy diversos objetos, muchos de ellos, obstáculos en nuestra vida.
- -Abandono, del sujeto como observador y el soporte, como objeto observado: superación de sofismas artificiosos desde donde nacen los conflictos, sociales, personales y familiares. La dualidad como fuente de conflicto. Saber detectarla y neutralizar su uso negativo. Su relación con el juicio de valor.

**BIBLIOGRAFÍA MÍNIMA RECOMENDADA:**

- 1- Integrando lo Esencial. Kyabje Kalu Rinpoche / La auspiciosa roca blanca publicaciones.
- 2- La energía de la sabiduría. Lama Thubten Yeshe y Lama Thubten Zopa Rimpoché / Ediciones Dharma.
- 3- Pequeño Léxico de budismo tibetano. Lama Tchöky Sengue / Ediciones Chabsel.
- 4- El Templo Tibetano y su Simbolismo. Lama Tchöky Sengue / Ediciones Chabsel.
- 5- Saber Meditar. Bokar Rinpoche / Editorial imagina.
- 6- El día a día de un budista. Bokar Rinpoche / Ediciones Chabsel.
- 7- La Antorcha de la Verdad. Jamgon Kongtrul Lodrö Taye / Editoriales varias.
- 8- Camino Viejo, Nubes Blancas. Tras la huellas del Buda. Thich Nhat Hanh. Ediciones Dharma.
- 9- Pacificar la Mente. Meditación sobre las Cuatro Nobles Verdades del Buda. Dalai Lama. Ediciones Oniro.
- 10- Diccionario Akal del Budismo / Philippe Cornu / Akal Ediciones.
- 11- Yoga de Kyabje Kalu Rinpoche / Ediciones Chabsel.
- 12- El Camino al Nirvana. Antología de textos del Canon Pali. E.J.Thomas / Editorial Arca de la Sabiduría.
- 13- El Camino de la Iluminación. Nueve Suttas del Dîgha Nikâya / Ediciones Miraguano.
- 14- Introducción al Tantra. Una visión de la totalidad. Lama Thubten Yeshe / Ediciones Dharma.

**2. SEGUNDO CICLO (SEGUNDO AÑO): El Camino de la Compasión.**

**1.1- La toma de Refugio en las Tres Joyas y las Tres Raíces:**

Cambio significativo que pone como punto de referencia en nuestro camino, del que aprender (no imitar o adorar), investigar, experimentar y en consecuencia, crecer más espiritualmente.

- -Que es en términos generales.
- -Composición y estructura.
- -Sentido y objeto.

#### 1.2- Imaginación creativa – visualización:

Técnicas que nos ayudan a distinguir entre imaginar y visualizar, usadas como un método práctico, que nos acerque a un estado y experiencia meditativa profunda.

- -Imaginación y fantasía.
- -Imaginación creativa. Implicación de los 5 sentidos. El lenguaje del subconsciente.
- -Visualización: potenciación del sentido de la vista en lo imaginado.
- -Implicación emocional y racional.

#### 1.3- La Bodichitta. El Camino de los Bodhisattvas y sus prácticas:

Altruismo, la Compasión y la Bodichitta. Su descripción, naturaleza, aplicación y toma de conciencia. Las prácticas de los Bodhisattvas.

- -Percepción general.
- -Relativa-absoluta.
- -De aspiración y de aplicación.
- -Los Bhumis y las 37 Prácticas de los Bodhisattvas.

#### 1.4- El Gurú Raíz. Sentido actual. Búsqueda. Relación. Objeto de la relación:

El Maestro como guía que nos lleva a tomar conciencia de nuestro camino y a ser completamente libres, tanto del método para conseguir esa libertad, como de quién nos ayuda a ello.

- -Concepto general tradicional.
- -Actualización. No dependencias.
- -Objeto y relación con el estudiante. Señala y expone. No dogmatiza, impone o crea tendencias sectarias en los estudiantes, hacia otros Maestros y sobre el enfoque de las Enseñanzas.

#### 1.5- Métodos meditativos en el Tantrayana. Estáticos-Dinámicos:

Diferentes métodos y enfoques donde lo dinámico y estático, adquieren un sentido especial en su interrelación y aplicación.

- -La meditación en posición tradicional estática. La dinámica subyacente: respiración y atención.
- -El ritual o ceremonia como expresión meditativa dinámica. Coherencia entre Cuerpo, Palabra y Mente dentro del método meditativo.

#### 1.6- La metodología ceremonial. Patrones fundamentales. Cuerpo, Palabra y Mente:

La gestualidad como una tecnología visible de la propia mente, no como una perpetuación de la tradición religiosa o cultural.

- -Coordinación entre la acción gestual, la oración o mantra y la imaginación creativa.
- -La fase de Creación.
- -La fase de Disolución de lo creado y mantenimiento de la atención consciente.

**1.7- Las practicas de los preliminares especiales. Purificación de velos y acumulación de méritos:**

Su génesis, sentido y estructura interna y externa.

- -Sentido general en la práctica del Dharma.
- -Sentido específico integrando Cuerpo, Palabra y Mente.
- -Aplicación del sentido general en la vida diaria.

**1.8- El yo y los Cuatro Velos:**

Fuentes que crean, solidifican y estructuran nuestra percepción existencial y samsárica.

- -El velo de la ignorancia.
- -El velo de las tendencias fundamentales.
- -El velo de las emociones perturbadoras.
- -El velo del Karma.

**BIBLIOGRAFÍA MÍNIMA RECOMENDADA:**

- 1- Como una Ilusión. Nicole Riggs /Ediciones Chabsel.
- 2- Fundamentos del Budismo tibetano. Kyabje Kalu Rinpoche / Ediciones Chabsel.
- 3- Budismo Vivo. Kyabje Kalu Rinpoche / Ediciones Chabsel.
- 4- Budismo Esotérico. Kyabje Kalu Rinpoche / Ediciones Chabsel
- 5- Budismo Profundo. Kyabje Kalu Rinpoche / Ediciones Chabsel.
- 6- Fundamentos del Tantra. Una montaña de Bendiciones. Tsong Khapa / Ediciones Amara.
- 7- El Libro tibetano de la vida y de la muerte. Sogyal Rinpoche / Ediciones Urano.
- 8- Un Corazón sin Límites. Bokar Rinpoche / Ediciones Chabsel.
- 9- La marcha hacia la Luz. Santideva / Miraguano Ediciones.
- 10- Una Luz en el Camino. Athisa / Ediciones Dharma.
- 11- La Esencia de la Compasión. Las treinta y siete practicas de los Bodisatvas. Dilgo Khyentse Rinpoche / Ediciones Dharma.
- 12- Chenresi. La esencia de la Compasión. Kyabje Bokar Tulku Rinpoche / La Auspiciosa Roca Blanca.
- 13- Tara, la Madre Liberadora. Lama Drubgyu Tenpa. Ediciones Chabsel.
- 14- El Sutra del Corazón. Khempo Tsewang Dongyal Rinpoche / Editorial Kairós.

**3. TERCER CICLO (TERCER AÑO): La Sabiduría de la no dualidad.**

**1.1- El Dharma aplicado: principios fundamentales (II):**

Visión y enfoque actualizado y práctico de todo lo que se va aprendiendo, en nuestra vida cotidiana. Presencia y combinación de la Compasión y la Sabiduría.

- -La Toma de Refugio y su práctica profunda.
- -La Compasión y la Bodichitta con Sabiduría.

- -Vivencia del camino espiritual a la luz de lo aprendido.

#### 1.2- La Vacuidad, sentido y presencia:

Descripción de lo que no es. Aproximaciones a sus características.

- -Algo que no es el “vacío” y está presente en nuestras vidas.
- -Ciertas características y algunas clasificaciones.
- -La Vacuidad es forma y la forma es Vacuidad.

#### 1.3- Las 8 consciencias y la Consciencia primordial:

Fundamentos de nuestra mente y su funcionamiento más profundo. Cómo nos relacionamos con la realidad convencional.

- -Descripción, funcionamiento y aplicación.
- -El juicio de valor hacia uno mismo y los demás, activa las 8 consciencias y desvía la atención de la experiencia en la consciencia primordial.
- -La medida de un buen practicante: La no utilización ignorante del juicio de valor.

#### 1.4- La consciencia base fundamental y el yo:

Existencia relativa del yo y las creencias de autoafirmación. Impostura de un yo independiente.

- -El fundamento global: *Kunshi*
- -Identidad básica y ego.
- -Los condicionamientos producidos, por la creencia en un yo no verificado.

#### 1.5- La visión interdependiente: los fenómenos y el yo:

Las dos realidades o verdades: la relativa y la última.

- -Los textos de práctica (Sadhanas): expresión del método como fenómeno estructurado; el practicante como el sujeto enfocado en la práctica. Sentido y práctica de los textos.
- -Aproximación general.
- -La dualidad esencial: Nirvana-Samsara.
- -Aplicación en la vida convencional: vida espiritual-vida ordinaria.

#### 1.6- La naturaleza de la mente:

Sus principales características y su manifestación en nuestro camino espiritual. Aplicación en nuestra vida cotidiana.

- -Vacuidad. Sujeto.
- -Clara Luz. Objeto.
- -Conocimiento sin obstrucción. Reconocimiento de ambos aspectos. Ausencia de dualidad.

#### 1.7- Los Seis Dharmas de Tilopa:

Explicación y descripción de los procesos meditativos más profundos basados en estos 6 Dharmas.

- -No reflexiones. No concibas. No pienses. No analices. No medites. Permanece tal cual.
- -Sentido práctico en uno mismo y en su vida convencional desde el enfoque del Dharma.
- -Sentido en la práctica espiritual.

**1.8- *Naishkarmya Karma:***

La acción sin acción. Sentido aplicado en la Vida del estado natural de la mente.

- -La eficiencia de la práctica espiritual en el contexto individual y colectivo.
- -La dinámica de la mente en ausencia del ego.
- -La Vida en ausencia de los límites del ego.

**BIBLIOGRAFÍA MÍNIMA RECOMENDADA:**

- 1- Rosario de Joyas de la Sublime Vía. Gampopa / Editorial Imagina.
- 2- Los siete puntos de la práctica mental. El gran camino de la compasión y la sabiduría. XII Tai Situ Rinpoche / Ediciones Obelisco.
- 3- Despertar del Buda dormido. XII Tai Situpa / Ediciones Dharma.
- 4- El precioso Ornamento de la Liberación / Gampopa Sönam Rinchen / Ediciones Chabsel
- 5- Mundo relativo. Mente absoluta. XII Tai Situpa / Ediciones Dharma.
- 6- Las emociones. Gendun Rinpoché / Editorial Imagina.
- 7- El Tesoro del Corazón de los Iluminados. Dilgo Khyentse Rinpoche / Editorial Imagina.
- 8- ¿Qué es la mente?. La explicación del Budismo tibetano. Lati Rinpoché / Ediciones Dharma.
- 9- Nada es lo que parece. Verdad relativa y verdad absoluta en el budismo tibetano. Gheshe Tashi Tsering / Ediciones Amara.
- 10- Estudio de la mente. Psicología budista. Gheshe Tashi Tsering / Ediciones Amara.
- 11- El Sol de la Sabiduría. Khempo Tsültrim Gyamtso / Ediciones Dharma.
- 12- Distinguir los Fenómenos y el Ser Auténtico. Khempo Tsultrim Gyamtso Rinpoche / Ediciones Chabsel.
- 13- El Alba del Mahamudra. Mente, Meditación y Absoluto. Bokar Rinpoche y Kempo Donyo / Ediciones Dharma.
- 14- Señalando el Dharmakaya. Khenchen Thrangu Rinpoche. Ediciones Chabsel.