



Serchöling

Centro budista Vajrayana

Perteneciente al monasterio budista DAG SHANG KAGYU

Bajo los auspicios de Kyabje 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
www.dskbudismo.com / 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 GENERAL

1. PRIMER CICLO: 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.

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.

1.3- Los cuatro preliminares comunes:

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

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.

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.

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.

1.7- La meditación:

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

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.

2. SEGUNDO CICLO: 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.

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.

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.

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.

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.

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.

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

Su génesis, sentido y estructura interna y externa.

1.8- El yo y los Cuatro Velos:

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

3. TERCER CICLO: 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.

- 1.2- *La Vacuidad, sentido y presencia:*
Descripción de lo que no es. Aproximaciones a sus características.
- 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.
- 1.4- *La consciencia base fundamental y el yo:*
Existencia relativa del yo y las creencias de autoafirmación. Impostura de un yo independiente.
- 1.5- *La visión interdependiente: los fenómenos y el yo:*
Las dos realidades o verdades: la relativa y la última.
- 1.6- *La naturaleza de la mente:*
Sus principales características y su manifestación en nuestro camino espiritual. Aplicación en nuestra vida cotidiana.
- 1.7- *Los Seis Dharmas de Tilopa:*
Explicación y descripción de los procesos meditativos más profundos basados en estos 6 Dharmas.
- 1.8- *Naishkarmya Karma:*
La acción sin acción. Sentido aplicado en la Vida del estado natural de la mente.