



SAKYA TASHI LING
MONESTIR BUDISTA DEL GARRAF

ACTIVIDADES PARA GRUPOS

UN DÍA EN EL MONASTERIO BUDISTA DEL GARRAF

Un espacio dedicado a la búsqueda de la Felicidad.

Cuando un grupo de personas se disponen a compartir una actividad todos juntos, se crea un ambiente que va más allá de la suma de cada uno de los integrantes. Es algo mágico que cuando fluye deja un aroma en las mentes de todos los participantes que les hace sentirse parte del grupo de una forma difícilmente expresable.

Si ese proceso lo ayudamos teniendo en cuenta el tipo de actividad, el espacio donde se realiza, las personas que la guían y la ausencia de estrés y otros factores limitantes, el éxito está casi garantizado. Solo falta que los participantes vengan con buen ánimo y con interés por disfrutar de una experiencia auténtica.

Conocedores de este proceso, desde la Fundación Monjes Budistas Sakya Tashi Ling, hemos adaptado nuestros programas de autoconocimiento y meditación para poder ser experimentados vivencialmente por grupos concretos.

En este programa se recogen algunas de las posibilidades que a priori nos parecen pueden ser las más convenientes según la experiencia que hemos acumulado desde hace ya varios años.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES ADAPTADAS A GRUPOS

Para aprovechar al máximo el día proponemos combinar actividades culturales con otras de desarrollo personal e introspección. Esta fórmula nos permite conseguir nuestro objetivo de compartir nuestra experiencia sobre técnicas para sentirse bien con uno mismo de una forma amena y pedagógica.

VISITAS GUIADAS AL MUSEO MONJES BUDISTAS SAKYA TASHI LING

El Museo Monjes Budistas Sakya Tashi Ling muestra una importante colección de piezas de arte budista. A través del recorrido por las salas de la exposición, el visitante se aproxima a los valores de la filosofía budista, sus orígenes e historia. Consideramos que es una manera amable de empezar la estancia en el recinto monástico. Es la forma ideal de romper el hielo ya que el recorrido permite conocer la historia de la comunidad y a alguno de sus integrantes.

DESCUBRE LAS ESTUPAS DE SAKYA TASHI LING

La Estupa en sánscrito o Chörten en tibetano, es el monumento budista por excelencia ya que simboliza la mente Búdica. Esa mente que habiendo purificado todos los engaños ha sido capaz de desarrollar todas las tendencias positivas obteniendo la más elevada de las Perfecciones, el estado denominado la Iluminación.



MONJOS BUDISTES
SAKYA TASHI LING

INTERNACIONAL
EUROPA
AMÉRICA
ÀSIA



SAKYA TASHI LING
MONESTIR BUDISTA DEL GARRAF

Se considera que el ser experimenta sus beneficios solo con verlas, tocarlas, acordarse de ellas, ser tocado por su sombra, o incluso por el aire que anteriormente la ha rozado. Sus bendiciones son para todos los seres sin distinción y solo hace falta estar abierto a recibirlas para gozar de ellas.

En una visita guiada podremos explicar los detalles visibles principales, la historia de su construcción y las meditaciones que se pueden hacer para captar al máximo su influencia.

TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL

El programa de talleres está dirigido a personas interesadas en conocerse mejor para superar los propios límites en los cuales nos vemos abocados por el día a día, el estrés, la falta de tiempo y la convivencia. Este conocimiento de nosotros mismos nos permitirá mejorar nuestras relaciones con los demás. El armonizarnos, nos ayudará a que nuestro entorno se muestre más propicio y positivo.

Mediante unas técnicas sencillas y eficaces nos adentraremos en nuestro mundo interior. Contactaremos con las tensiones, inseguridades, miedos, complejos... para, dejarlos partir conscientemente.

La relajación

Una sesión en la que el monitor nos guiará hasta que contactemos con el sutil mundo de las tensiones. La relajación nos ayudará a retomar la calma interior, una calma para recuperar el placer por lo más simple.

Podremos experimentar una sensación plena al dejar de estar empujados por los pensamientos descontrolados. Esta actitud es prioritaria para permanecer en estados de felicidad duraderos.

- Aprenderemos, a cerrar los ojos y contactar con las tensiones.
- Experimentaremos los estados iniciales de la relajación.
- Veremos la interrelación mente – respiración.

Movimientos sutiles del cuerpo físico; atención al cuerpo, sanación de la mente

La interrelación cuerpo mente se manifiesta constantemente cuando se traspasan tensiones y sensaciones. ¿Dónde está el dolor, los nervios, el miedo, el cansancio...?

Mediante ejercicios de fácil adaptación nos iremos adentrando en la experiencia directa del espacio dónde se conectan cuerpo y mente. Positivizar esa zona es clave para vencer la tendencia de absorber las negatividades del entorno.

- Aprenderemos a contactar con el cuerpo con presencia.
- Aprenderemos a mover el cuerpo con atención.



MONJOS BUDISTES
SAKYA TASHI LING

INTERNACIONAL
EUROPA
AMÉRICA
ASIA



SAKYA TASHI LING
MONESTIR BUDISTA DEL GARRAF

- Descubriremos la importancia de cada movimiento del cuerpo.

El arte de la serenidad

Aunque el cuerpo y la mente son dos cosas totalmente diferentes, no hay duda de que existe una interrelación profunda entre los dos. Esa interrelación hace que el cuerpo reciba toda una serie de tensiones mentales descontroladas que causan malestar físico, perjudicando nuestro estado de vitalidad y salud.

Cuando el cuerpo no se encuentra bien, acaba por perjudicar directamente a la mente, estresándola, entristeciéndola y provocándole todo tipo de sensaciones insatisfactorias.

Mediante este taller aplicaremos algunos ejercicios de yoga, unos estiramientos y unas relajaciones para percibir directamente el estado físico y mental en el que nos encontramos.

- Experimentaremos la interacción constante entre estos dos vehículos que utilizamos constantemente, cuerpo y mente.
- Cultivaremos la atención sincera hacia el poco valorado cuerpo, para establecer sus límites y sus potencialidades.
- Experimentaremos el bienestar de aceptar los propios límites como un reto.

¿Qué es la meditación?

Con el nombre de meditación se conoce a un conjunto de técnicas que permiten situar nuestra atención sobre la mente sin que distraigan los pensamientos. Nos permite desarrollar la atención sobre lo que está ocurriendo en ella, para, desde esa actitud, decidir la idoneidad o no de la propuesta de acción.

Con la aplicación de las técnicas meditativas controlamos más nuestras acciones y por ende gestionamos mejor nuestra vida. Al vivir el presente en positivo dejamos de ser tan vulnerables a los cambios imprevistos de la vida.

Comprobaremos que la meditación puede ser utilizada por todas las personas sin distinción y que su aplicación puede hacer cambiar positivamente nuestra vida.

- Aprenderemos qué es y qué no es meditación.
- Contactaremos con el mundo de los pensamientos.
- Descubriremos los beneficios de la meditación en el día a día.

Budismo: ciencia de la felicidad

¿Religión o Filosofía? Esta es una de las preguntas que rodean desde hace más de 2500 años a los seguidores de esta tradición. Independientemente a la respuesta final, el budismo es una tradición de pensamiento abierto y no dogmático que para asombro de escépticos ve sus postulados principales demostrados por los descubrimientos científicos más modernos.



SAKYA TASHI LING
MONESTIR BUDISTA DEL GARRAF

Daremos un paseo sencillo y amable sobre las teorías que consiguen que el budismo se considere una ciencia de la mente. Veremos temas como: la reencarnación, la muerte, la mente, la iluminación, la liberación, el karma, las tendencias negativas, el amor, la compasión, la sabiduría,... y todo esto en un ambiente de intercambio y debate.

Todas las actividades pueden verse acompañadas por nuestros servicios de:

- Refectorio y hospedería
- Cesión de salas

HOSPEDERÍA Y REFECTORIO EN EL MONASTERIO

Convivir, vivir en compañía de otro u otros. Compartir lo diario pero de una forma especial. Un almuerzo o cena percibiendo la importancia biológica de comer y la humana de compartir, de disfrutar.

Degustaremos un menú, viviremos la bendición de los alimentos por los monjes, ejercitaremos el ser conscientes de otro momento más de nuestra vida cotidiana.

CESIÓN DE SALAS

Esta actividad está pensada para aquellos grupos que tienen sus propios talleres, y que buscan un lugar, no una simple sala, un espacio cuidado energéticamente al máximo, donde el desarrollo de las diferentes propuestas resulta mucho más sencillo.

También para grupos que quieren realizar sus reuniones complementándolas con las sesiones de autoconocimiento que proponemos.

Dinos cuál es tu propuesta y la estudiaremos.

PROGRAMAS PARA EMPRESAS

Programas dirigidos a equipos directivos, profesionales, entornos laborales, adaptados a las características de los solicitantes.

*Para otras opciones, por favor, póngase en contacto con la organización y les facilitaremos información y precios

* **IMPORTANTE:**

Las carreteras de acceso al Monasterio no permiten el tránsito de vehículos que superen los 9,55 metros de largo. Hay la posibilidad de acceder haciendo el trayecto a través de una pista forestal. Es importante que consulten previamente con la compañía escogida para realizar el trayecto. Gracias.