



SAKYA TASHI LING
MONESTIR BUDISTA DEL GARRAF

ACTIVIDADES PARA CENTROS EDUCATIVOS Las escuelas en los monasterios Sakya Tashi Ling

Una Jornada en el Monasterio Budista del Garraf

“Educar en Felicidad”

“Educar en Felicidad” es un programa pedagógico que tiene por objetivo principal despertar los valores internos latentes en todos los seres, especialmente en los más jóvenes.

Etimológicamente hablando, “educar” significa hacer surgir las capacidades y las cualidades de otros. Numerosos estudios ponen de manifiesto que el proceso de aprendizaje es mucho más ágil y efectivo si previamente se aprende a relajarse, a desarrollar estados positivos y a contactar con la mente de forma natural. Así es como la lógica de la felicidad se activa con mayor naturalidad.

Estas Jornadas son una oportunidad para compartir, experimentar, sentir, disfrutar de la naturaleza, descubrirse... toda una serie de experiencias orientadas al autoconocimiento.

La calma mental influye de forma benéfica en los resultados escolares de los alumnos, en las relaciones personales entre ellos y sus familiares, y en su capacidad de afrontar con serenidad los diferentes episodios de sus vidas.

La propuesta de actividades ha sido definida por la Fundación Monjes Budistas Sakya Tashi Ling con la finalidad de atender a las solicitudes de los centros de enseñanza primaria, secundaria, bachillerato y otros ciclos formativos.

Por esta razón, el contenido que se detalla a continuación va destinado tanto a niños y niñas de 3 a 12 años, como también a adolescentes de 12 a 18 años, y ha sido desarrollado por meditadores especialistas en educación escolar, con el objetivo de facilitar la propagación de ambientes positivos en los entornos escolares y familiares.

OBJETIVOS

El programa pedagógico está planteado atendiendo a los contenidos curriculares de los diferentes ciclos educativos, con la idea de aproximar al alumno al entorno cultural, a través de la interacción, la vivencia personal y la interdisciplinariedad. Basado en una



SAKYA TASHI LING
MONESTIR BUDISTA DEL GARRAF

educación integral y personalizada para cada uno de los grupos que participan de nuestra actividad, teniendo en cuenta el número y la edad de los participantes.

Las actividades que se plantean amplían y mejoran su formación personal, con especial atención a los contenidos curriculares en cuanto a actitudes, valores y normas.

Los objetivos generales que se desarrollan en este programa son:

- Aprender a crear espacios de calma y tranquilidad en el entorno.
- Introducirse en el descubrimiento de cómo estar bien.
- Establecer una relación positiva con el medio.
- Experimentar valores como generosidad, paciencia, amabilidad, esfuerzo, tolerancia.
- Conocer técnicas de atención y concentración.
- Aproximarse a la adquisición de valores de Cultura de Paz.

METODOLOGIA

Proponemos una Jornada en el Monasterio Budista del Garraf, realizando una "Rueda de Actividades", complementadas con una visita a la estupa Namgyal, monumento generador de energía positiva.

Los alumnos de secundaria, bachillerato y ciclos formativos, podrán iniciar la jornada con la visita al Museo Monjes Budistas Sakya Tashi Ling.

Las escuelas que no dispongan de una Jornada completa podrán solicitar cualquiera de los talleres de forma independiente, así como la visita de la estupa y el museo.

ACTIVIDADES

La oferta educativa que proponemos incorpora el museo, las actividades didácticas y la estancia en un monasterio para que los alumnos puedan aprender y disfrutar de manera muy activa.

Museo Monjes Budistas Sakya Tashi Ling: Budismo en Occidente

A través de la visita a la exposición conoceremos los aspectos esenciales del budismo vajrayana.



SAKYA TASHI LING
MONESTIR BUDISTA DEL GARRAF

Una colección de tankas (pinturas), imágenes, mandalas, instrumentos etc... nos permitirá adentrarnos en la filosofía budista. Cerca de 500 metros de exposición guiada por novicios y estudiantes de la comunidad en un recorrido lleno de historias.

Recomendado para alumnos a partir de secundaria. Para otras opciones, por favor consultad previamente.

Descubre las estupas: aprender a vivir en positivo

Las Estupas son monumentos sagrados que desprenden energía de paz. Visitaremos la Estupa Namgyal de Sakya Tashi Ling, dedicada a la salud y la larga vida. Conoceremos su simbolismo realizando una práctica de meditación a su alrededor. Disfrutando de su presencia, y generando pensamientos positivos hacia nuestros seres más queridos.

Recomendado para todas las edades.

TALLERES DIDÁCTICOS

Proponemos talleres didácticos, todos ellos diseñados dentro del marco de los objetivos establecidos. Cada uno de los talleres finaliza con un ejercicio para que el alumno lo pueda compartir posteriormente en su entorno familiar.

Talleres didácticos para todas las edades

- **El arte de la serenidad**

Experimentaremos la importancia de la respirar adecuadamente y de cómo nos ayuda a sentirnos mejor y disfrutar de este estado. Conocer nuestro cuerpo nos permite conectar con la mente. Ejercicios de yoga adaptados a las diferentes edades.

- **La atención a través de los Mandalas**

Escoger un dibujo, seleccionar el material, disponer de un espacio tranquilo, pintar... nos ayudará a descubrir nuestra propia calma y tranquilidad para favorecer la concentración y la creatividad.

- **Movimientos sutiles del cuerpo físico, cuidamos nuestro cuerpo**

Cada uno de los movimientos de nuestro cuerpo deja un impacto en algún lugar de nuestra mente. Si los movimientos son nerviosos y descontrolados se generan tendencias sutiles de la misma calidad. Cada uno de los movimientos es importante, y generar atención hacia ellos nos permite modelar nuestras respuestas automáticas en los



SAKYA TASHI LING
MONESTIR BUDISTA DEL GARRAF

intercambios cotidianos con los demás. Aprenderemos a conocer nuestro cuerpo hasta los movimientos más sutiles.

Talleres didácticos recomendados para alumnos de primaria

- Vivir la generosidad en la naturaleza

Aprender a ser generosos con nosotros mismos y con los demás nos permitirá ser generosos con nuestro entorno natural. Las actividades de cooperación en un entorno privilegiado nos permiten interrelacionar los dos conceptos, descubriendo una nueva visión del mundo.

- La hora del cuento: reflexiones sobre la vida

Nos acercaremos al conocimiento de los valores relacionados con el budismo, los valores universales de Cultura de Paz. A través de distintas técnicas narrativas, de forma muy amena, conoceremos la Vida de Buda Shakyamuni.

Talleres didácticos recomendados para alumnos de secundaria, bachillerato y otros ciclos formativos.

- Aprender a disfrutar: la relajación

Aprender a contactar con la mente, a sentirla, a escucharla. La relajación nos ayudará a retomar la calma interior. Practicaremos una serie de técnicas sencillas y muy eficaces, a través de las cuales experimentaremos las primeras sensaciones de bienestar.

- La concentración a través de la meditación

Realizaremos una charla introductoria con ejercicios prácticos sobre la meditación. Trataremos aspectos de crecimiento interior, intentando transmitir la experiencia de una vida de interiorización. Numerosos estudios demuestran los beneficios de la meditación en el rendimiento académico. Con este taller los alumnos podrán conocer qué es la meditación y sus beneficios en el día a día.

Y de 14 a 18 años

- Reflexiones sobre la vida, el budismo: ciencia de la felicidad

Diseñado con el objetivo de aportar la información mínima necesaria para conocer las bases del budismo. Daremos un paseo sencillo y agradable sobre las teorías que hacen que el budismo se considere una ciencia de la mente. Debatiremos sobre si es una religión o una filosofía de vida. Trataremos temas como la reencarnación, la muerte, la iluminación, el karma, el amor, la compasión... todo en un ambiente de intercambio y debate.

PLANIFICACIÓN DE UNA JORNADA



SAKYA TASHI LING
MONESTIR BUDISTA DEL GARRAF

Primaria

10:00 Llegada al monasterio. Desayuno en los jardines.
10:30 a 11:00 Acogida y presentación del espacio.
11:00 Inicio de la Rueda de Actividades (dos talleres a escoger).
13:30 Almuerzo y tiempo libre.
15:00 Rueda de Actividades y Visita a la estupa (1 taller a escoger).
16:30 Cierre de la Jornada y despedida.
Esta planificación se adaptará a las necesidades y disponibilidad del grupo.

Secundaria, bachillerato y otros ciclos formativos

10:00 Llegada al monasterio. Desayuno en los jardines.
10:30 a 11:00 Acogida y presentación del espacio.
11:00 Visita al Museo Monjes Budistas Sakya Tashi Ling
12:30 Taller escogido.
13:30 Almuerzo y tiempo libre.
15:30 Descubriendo la estupa.
16.00 Cierre de la Jornada y despedida.
Esta planificación se adaptará a las necesidades y disponibilidad del grupo. En caso de haber realizado la visita en anteriores ocasiones, proponemos la participación en dos de los talleres detallados.

Todas las actividades pueden ser complementadas con nuestros servicios de:

- Refectorio
- Hospedería

REFECTORIO / EL ALMUERZO

Os proponemos el almuerzo (comida del mediodía) en el refectorio de la comunidad. Compartir una actividad cotidiana pero de una forma especial. Una comida en la que percibiremos la importancia biológica de comer y la humana de compartir, de disfrutar. Degustaremos un menú, viviremos la bendición de los alimentos por parte de los monjes, ejercitaremos el ser conscientes de otro momento más de nuestra vida diaria.

Por favor, informadnos con antelación en el caso de que algún alumno/a requiera alguna dieta específica (celíacos, diabéticos...)

Posibilidad de traer picnic.

ESTANCIAS

Programaciones específicas de más de una jornada para centros educativos. Contactad con nuestro servicio pedagógico.



SAKYA TASHI LING
MONESTIR BUDISTA DEL GARRAF

ESPACIOS

En el monasterio, se han habilitado toda una serie de espacios que permiten el desarrollo de las distintas actividades propuestas. De este modo nos aseguramos de que los beneficios de los talleres lleguen a todos los asistentes con la máxima intensidad.

En verano, los alrededores del monasterio ofrecen entornos ideales para la realización de las distintas actividades, y al mismo tiempo nos permiten conocer mejor la naturaleza que nos rodea.

Servicios

Tienda artesanía - librería
Zonas de descanso, jardines
Servicio pedagógico
Visitas con audio guía

Notas:

Los profesores, acompañantes y los chóferes pueden participar en todas las actividades, sin cargo alguno. También los invitamos a comer en el refectorio o comedor de la comunidad (para profesores y acompañantes las bebidas y los cafés no están incluidos, para los chóferes está todo incluido). Por favor, informadnos con antelación del número total de personas.

Para llegar al monasterio podéis acceder desde Castelldefels, Sitges, Olivella y Begues. Desde Castelldefels y Olivella, las características de las carreteras NO permiten la circulación de vehículos que superen 9,5 metros de longitud. Desde Sitges es el acceso es a través de una pista forestal. El acceso desde Begues también es una pista forestal pero más ancha, por lo que permite la circulación de autocares de 60 plazas. Por favor, consultad previamente estos detalles con vuestra compañía de transportes.

FUNDACIÓN MONJES BUDISTAS SAKYA TASHI LING
Palau Novella – Parc Natural del Garraf - 08818 Olivella (Barcelona)
Teléfono: 902.503.353
Correo electrónico: garraf@monjesbudistas.org
Internet: www.monjesbudistas.org



MONJOS BUDISTES
SAKYA TASHI LING

INTERNACIONAL
EUROPA
AMÉRICA
ASIA