



SAKYA TASHI LING
MONESTIR BUDISTA DEL GARRAF

ACTIVITATS PER A GRUPS

UN DIA AL MONESTIR BUDISTA DEL GARRAF

Un espai dedicat a la recerca de la Felicitat

Quan un grup de persones es disposa a compartir una activitat tots junts, es crea un ambient que va més enllà de la suma de cadascun dels integrants. És una cosa màgica que quan flueix deixa una aroma a les ments de tots els participants que els fa sentir-se part del grup d'una forma difícilment expressable.

Si ajudem aquell procés tenint en compte el tipus d'activitat, l'espai on es realitza, les persones que la guien i l'absència d'estrès i altres factors limitadors, l'èxit està quasi garantit. Només falta que els participants vinguin amb bon ànim i amb interès per gaudir d'una experiència autèntica.

Coneixedors d'aquest procés, des de la Fundació Monjos Budistes Sakya Tashi Ling, hem adaptat els nostres programes d'auto -coneixement i meditació per a que puguin ser experimentats vivencialment per grups concrets.

En aquest programa es recullen algunes de les possibilitats que a priori ens sembla poden ser les més convenientes segons l'experiència que hem acumulat des de fa ja uns quants anys.

PROPOSTA D'ACTIVITATS ADAPTADES A GRUPS

Per a aprofitar al màxim el dia proposem combinar activitats culturals amb d'altres de desenvolupament personal i introspecció. Aquesta fórmula ens permet aconseguir el nostre objectiu de compartir la nostra experiència sobre tècniques per a sentir-se bé amb un mateix, d'una forma amena i pedagògica.

VISITES GUIADES AL MUSEU MONJOS BUDISTES SAKYA TASHI LING

El Museu Monjos Budistes Sakya Tashi Ling mostra una important col·lecció de peces d'art budista. A través del recorregut per les sales de l'exposició, el visitant s'aproxima als valors de la filosofia budista, els seus orígens i la seva història. Considerem que és una manera amable de començar l'estada al recinte monàstic. És la forma ideal de trencar el gel ja que el recorregut permet conèixer la història de la comunitat i a algun dels seus integrants.

DESCOBREIX LES ESTUPES DE SAKYA TASHI LING

L'Estupa en sànscrit o Chörten en tibetà, és el monument budista per excel·lència ja que simbolitza "la ment Búdica", aquella ment que, havent purificat tots els enganys, ha estat capaç de desenvolupar totes les tendències positives obtenint la més elevada de las Perfeccions, l'estat denominat la Il·luminació.



SAKYA TASHI LING
MONESTIR BUDISTA DEL GARRAF

Es considera que l'ésser experimenta els seus beneficis tan sols veient-les, tocant-les, recordant-les, sent tocat per la seva ombra, o inclús per l'aire que anteriorment l'ha tocat. Les seves benediccions són per a tots els éssers sense distinció i només cal estar obert a rebre-les per gaudir-ne.

En una visita guiada podrem explicar els detalls visibles principals, la història de la seva construcció i les meditacions que es poden fer per a captar al màxim la seva influència.

TALLERS DE DESENVOLUPAMENT PERSONAL

El programa de tallers està dirigit a persones interessades en conèixer-se millor per a superar els propis límits als quals ens veiem abocats pel dia a dia, l'estrès, la manca de temps i la convivència. Aquest coneixement de nosaltres mateixos ens permetrà millorar les nostres relacions amb els altres. L'harmonitzar-nos ens ajudarà a que el nostre entorn es mostri més propici i positiu.

Mitjançant unes tècniques senzilles i eficaces ens endinsarem al nostre món interior. Contactarem amb les tensions, les inseguretats, les pors, els complexos ... per a deixar-los partir conscientment.

La relaxació

Una sessió en la que el monitor ens guiarà fins que contactem amb el subtil món de les tensions. La relaxació ens ajudarà a reprendre la calma interior, una calma per a recuperar el plaer pel més senzill.

Podrem experimentar una sensació plena en deixar de ser empesos per pensaments descontrolats. Aquesta actitud és prioritària per a romandre en estats de felicitat duradors.

- Aprendre a tancar els ulls i contactar amb les tensions.
- Experimentarem els estats inicials de la relaxació.
- Veurem la interrelació ment – respiració.

Moviments subtils del cos físic; atenció al cos, guariment de la ment

La interrelació cos- ment es manifesta constantment quan es traspassen tensions i sensacions. ¿On és el dolor, els nervis, la por, el cansament...?

Mitjançant exercicis de fàcil adaptació ens endinsarem en l'experiència directa de l'espai on es connecten cos i ment. Positivitzar aquella zona és clau per a vèncer la tendència d'absorbir les negativitats de l'entorn.



SAKYA TASHI LING
MONESTIR BUDISTA DEL GARRAF

- Aprendre a contactar amb el cos amb presència.
- Aprendre a moure el cos amb atenció.
- Descobrirem la importància de cada moviment del cos.

L'art de la serenitat

Encara que el cos i la ment són dues coses totalment diferents, no hi ha cap dubte que existeix una interrelació profunda entre els dos. Aquesta interrelació fa que el cos rebi tota una sèrie de tensions mentals descontrolades que causen malestar físic, perjudicant el nostre estat de vitalitat i salut.

Quan el cos no es troba bé, acaba per perjudicar directament a la ment, estressant-la, entristint-la i provocant-li tot tipus de sensacions insatisfactòries.

Mitjançant aquest taller aplicarem alguns exercicis de ioga, uns estiraments i unes relaxacions per a percebre directament l'estat físic i mental en el qual ens trobem.

- Experimentarem la interacció constant entre aquests dos vehicles que utilitzem constantment, cos i ment.
- Cultivarem l'atenció sincera cap al poc valorat cos, per a establir els seus límits i les seves potencialitats.
- Experimentarem el benestar d'acceptar els propis límits com un repte.

¿Què és la meditació?

Amb el nom de meditació es coneix un conjunt de tècniques que permeten situar la nostra atenció sobre la ment sense que els pensaments ens distreguin. Ens permet desenvolupar l'atenció sobre el que està succeint en ella, per, des d'aquesta actitud, decidir la idoneïtat o no de la proposta d'acció.

Amb l'aplicació de les tècniques meditatives controlem més les nostres accions i consegüentment gestionem millor la nostra vida. En viure el present en positiu deixem de ser tan vulnerables als canvis imprevistos de la vida.

Comprovarem que la meditació pot ser utilitzada per totes les persones sense distinció i que la seva aplicació pot fer canviar positivament la nostra vida.

- Aprendre què és i què no és meditació.
- Contactarem amb el món dels pensaments.
- Descobrirem els beneficis de la meditació en el dia a dia.



SAKYA TASHI LING
MONESTIR BUDISTA DEL GARRAF

Budisme: ciència de la felicitat

¿Religió o Filosofia? Aquesta és una de les preguntes que envolten des de fa més de 2500 anys als seguidors d'aquesta tradició. Independentment de la resposta final, el budisme és una tradició de pensament obert i no dogmàtic que per a astorament d'escèptics veu els seus postulats principals demostrats pels descobriments científics més moderns.

Farem un passeig senzill i amable sobre las teories que aconseguen que el budisme es consideri una ciència de la ment. Tractarem temes com: la reencarnació, la mort, la ment, la il·luminació, l'alliberament, el karma, les tendències negatives, l'amor, la compassió, la saviesa,... i tot això en un ambient d'intercanvi i debat.

Totes les activitats poden acompanyar -se pels nostres servei de:

- Refectori i hostatgeria
- Cessió de sales

HOSTATGERIA I REFECTORI AL MONESTIR

Conviure, viure en companyia d'un altre o d'altres. Compartir el que és quotidià o diari però d'una forma especial. Un esmorzar o sopar percebent la importància biològica de menjar i la humana de compartir, de gaudir.

Degustarem un menú, viurem la benedicció dels aliments pels monjos, exercitarem el ser conscients d'un altre moment més de la nostra vida quotidiana.

CESSIÓ DE SALES

Aquesta activitat està pensada per a aquells grups que tenen els seus propis tallers, i que busquen un lloc, no una simple sala, un espai cuidat energèticament al màxim, on el desenvolupament de les diferents propostes resulti molt més senzill.

També per a grups que volen realitzar les seves reunions complementant-les amb les sessions d'auto- coneixement que proposem.

Digues-nos quina és la teva proposta i l'estudiarem.

PROGRAMES PER A EMPRESES

Programes dirigits a equips directius, professionals, entorns laborals, adaptats a les característiques dels sol·licitants. (informació específica al Programa de Desenvolupament Personal per als entorns laborals)



SAKYA TASHI LING
MONESTIR BUDISTA DEL GARRAF

*Per altres opcions, si us plau, posis en contacte amb l'organització i li facilitarem informació i preus.

* **IMPORTANT:**

Les carreteres d'accés al Monestir no permeten el trànsit de vehicles que superin els 9,55 metres de llarg. Hi ha la possibilitat d'accedir-hi fent el trajecte a través d'una pista forestal. És important que consultin prèviament amb la companyia d'autobusos escollida per a realitzar el trajecte. Gràcies.



MONJOS BUDISTES
SAKYA TASHI LING

INTERNACIONAL
EUROPA
AMÉRICA
ÀSIA