



COMPARTIENDO EL CORAZÓN DEL MONASTERIO MONJES BUDISTAS SAKYA TASHI LING

Una hora de experiencia monástica llena de Amor, Compasión y Sabiduría.

Los monasterios son espacios reservados específicamente al reencuentro con lo más sutil y sagrado, con la esencia, con lo trascendente. Son lugares específicamente concebidos para facilitar la búsqueda de lo verdadero, del sentido de la vida, del para qué de vivir y de la mejor actitud a desarrollar ante el fugaz transcurrir del tiempo.

Uno de los beneficios de contar con monasterios en los alrededores donde nos encontramos es que su mera existencia ejerce una influencia que favorece y potencia estados de calma mental, de paz interior y de introspección.

Compartiendo el corazón del monasterio MB STL, es una actividad donde queremos compartir con el público asistente cualquier bienestar que hayamos podido conseguir gracias a permanecer activamente en nuestro monasterio. Salimos de nuestro espacio calmado y sereno para hacer llegar a la sociedad el mensaje de que es posible obtener estados de bienestar, que es posible conseguir una paz y felicidad estables si nos adiestramos en las prácticas adecuadas.

Como muestra de algunas de las formaciones que se siguen desde hace miles de años en los monasterios budistas, queremos brindar la posibilidad de asistir a una audición de recitación de oraciones y mantras. Para hacer la velada más comprensible y didáctica se intercalan unas explicaciones básicas sobre su significado y efectos. A ello, y para que la experiencia sea más vivencial y enriquecedora se proponen una serie de ejercicios meditativos de fácil seguimiento pero de probada eficacia.

Todos los mantras que se utilizan han sido cuidadosamente seleccionados para que cumplan con su cometido. El término mantra proviene del sánscrito y su traducción literal podría ser: protección de la mente. Los mantras son frases místicas o fórmulas sagradas que han sido transmitidas de maestro a discípulos en un linaje sin interrupción desde hace más de dos milenios. Son considerados por grandes maestros de todos los tiempos como fundamentales para garantizar un buen crecimiento espiritual.



Durante la recitación de los mantras, la mente accede y potencia estados positivos de consciencia. Es propio asimismo destacar, que según se especifica en renombrados tratados filosóficos, el poder benéfico del mantra es tal, que con solo escucharlo se obtienen grandes efectos saludables.

Concedores de estos beneficios, los monjes budistas Sakya Tashi Ling, realizarán un recital de oraciones y mantras, con la intención de generar una atmósfera de recogimiento, relajación y concentración, facilitando así el clima propicio para que cada uno de los asistentes pueda contactar consigo mismo.

El repertorio previsto es el siguiente:

Oración al Linaje de Maestros.

Recitación del mantra del Buda de la Compasión.

Recitación del mantra de la Energía Femenina del Espacio.

Oraciones de Larga Vida.

Oración de alabanza al Buda de la Luz Infinita en el ritual para los difuntos.

Oración de dedicación de méritos.



PRESENTACIÓN de MB SAKYA TASHI LING

El budismo

Se conoce como “Budismo” al conjunto de enseñanzas basadas en las instrucciones dadas por Buda Shakyamuni (en el siglo V a. C.) con el único objetivo de ayudar a los seres a salir del sufrimiento y alcanzar la más absoluta felicidad.

Buda, en su primera enseñanza “Las Cuatro Nobles Verdades” sienta las bases de su pensamiento filosófico. Lo primero que hace es identificar el sufrimiento para plantear seguidamente en la segunda noble verdad que este surge debido a unas causas concretas que uno mismo cultiva, y que no existe la casualidad o el azar. A partir de aquí expone la tercera verdad, en la cual asevera que abandonando las causas, el sufrimiento cesa. Y esto le lleva a la cuarta y última noble verdad en la que describió el camino a seguir para salir del sufrimiento y alcanzar la felicidad. A ese camino se le denomina el Dharma del Buda.

La suma de las 84.000 instrucciones que dejó el Buda, más los comentarios que reputados maestros han realizado a lo largo de la historia para garantizar su correcta comprensión, es lo que configura la amplia y vasta filosofía budista. Al conjunto de seguidores de estas enseñanzas se les llama budistas, y en la actualidad somos casi 400 millones en todo el planeta.

Nuestra Visión del Budismo

Nuestra experiencia en la práctica de la enseñanza budista nos hace llegar a la conclusión de que la filosofía no puede quedarse en el mundo abstracto de las ideas. Para que el Dharma sea verdaderamente benéfico debe de poder ser experimentado personalmente por aquel que lo aplique. Para poder acercarlo utilizamos un lenguaje moderno, asequible y clarificador para mostrar tanto los objetivos perseguidos como el camino a seguir.

Los elementos esenciales y diferenciadores de nuestra visión del Budismo son su modernidad, su occidentalidad, y su responsabilidad para con la sociedad.

Modernidad, aunque el mensaje sea antiguo, es aplicable y práctico en la vida del siglo XXI. Dadas las aspiraciones crecientes de felicidad en la sociedad moderna, estas Enseñanzas se convierten en idóneas y esenciales en el camino hacia la misma.



Occidentalidad, es un Budismo sin límites, sin barreras ni dogmatismos. Basado en la experiencia directa. Práctico y funcional para identificar el sufrimiento y sus causas, así como la forma de resolverlas en nuestro entorno y en nuestros días.

El Budismo pretende al individuo feliz como el centro de la existencia y de la vida social. Individuos felices hacen sociedades felices. De ahí que la práctica budista “nos permita actualizar los valores occidentales que nos son propios”.

Aplicar el budismo en uno mismo no requiere cambiar nuestras raíces, nuestras culturas, nuestras identidades.

Por tanto, cuando practicamos el Budismo en nuestro entorno, éste se convierte en Budismo occidental. Su lógica y practicidad han sido desde su inicio factores favorecedores de su difusión en la mayoría de los rincones del planeta.

Responsabilidad, Tras haber experimentado en primera persona los beneficios individuales y grupales de aplicar la filosofía budista, surge una aspiración genuina de compartir dicha experiencia con el mayor número posible de personas y esferas sociales para contribuir a la construcción de un mundo más feliz.

Monjes Budistas Sakya Tashi Ling

MB Sakya Tashi Ling es un lugar de crecimiento espiritual. Un espacio donde se percibe la espiritualidad, donde se hacen visibles los valores internos ayudando así a todos aquellos que quieran despertarlos en sí mismos. Es un campo de experimentación y práctica donde desarrollar la filosofía budista y aprender a promover los valores que nos acercan a la Felicidad estable.

Mediante la aplicación práctica del método de conocimiento interior conseguimos la plasmación de la energía espiritual en el mandala (espacio físico)

La unión entre espiritualidad y práctica se concreta en tres dimensiones que conceptualmente representan la esencia de la práctica budista (la Triple Joya): Buda, Dharma y Sangha.

- Buda: es la Mente Iluminada, es el objetivo a mantener, es la inspiración que impregna todos los proyectos, es la meta.
- Dharma: es el camino, los diferentes programas de crecimiento adaptados a la variedad de ritmos y particularidades de los miembros de la comunidad y de la sociedad en general.
- Sangha: son las personas que practican el Dharma. Todos aquellos que se implican en los monasterios, Centros de Dharma y en la Comunidad Virtual.



La Comunidad

La comunidad budista Sakya Tashi Ling, se constituye el año 1981 y se establece como Monasterio el año 1996, siendo su primera sede el Palau Novella, ubicado en el centro del Parque Natural del Garraf, en el Municipio de Olivella (Barcelona).

Fundada por el Muy Ven. Venerable Lama Jamyang Tashi Dorje Rinpoche, Sakya Tashi Ling, aglutina a monjes/jas (Ngagpas/mos), residentes, colaboradores y voluntarios que vibran y crecen al amparo de un linaje, la tradición Sakya de Budismo Vajrayana, y en una misma dirección: el desarrollo de valores positivos que favorecen al mayor número de seres posible.

Sangha es un término sánscrito que es normalmente utilizado para denominar a la comunidad de practicantes, a aquellos que siguen las Enseñanzas o Dharma.

Desde el inicio del budismo existen dos tipos de Sangha (blanca y roja) diferenciadas por sus hábitos, su forma de vida monástica y su relación con la sociedad. En esencia, la mayor diferenciación radica en que una forma, la roja, rechaza lo exterior como distracción en el camino hacia la Iluminación, mientras que la blanca convierte el exterior en su práctica espiritual (Tantra).

Nuestra comunidad pertenece a la Sangha Blanca, y como tal es un ente abierto y formado por todas aquellas personas que viven la especial unión entre espiritualidad y práctica que caracteriza a MB STL.

Nuestra Sangha está compuesta por la Sangha Ordenada y la No-Ordenada. La primera la forman personas que han tomado votos (Monjes y Monjas) y personas que están en proceso de tomar dichos votos (Novicios y Postulantes). Son la Asamblea Ngagpa.

La Sangha No-Ordenada la componen personas que quieren crecer en la práctica de la espiritualidad en sintonía con nuestra visión. En la actualidad la forman aquellos en proceso de crecimiento personal a través de nuestros programas de Filosofía Budista y Meditación, y en nuestro programa de Acción (karma Yoga) que aplica los conocimientos de los dos primeros programas a la consecución de la Felicidad en el entorno.

A ellos debemos añadir todos aquellos simpatizantes que colaboran en expandir los beneficios del Proyecto y que se sienten parte de la Comunidad al compartir metas y valores.

La vida en comunidad nos permite desarrollar y practicar nuestro modelo de budismo centrado en las relaciones con los demás.



Actualmente nuestra vida en comunidad toma diversas formas organizativas: Monasterios, Centros de Meditación y Comunidad Virtual. Los monasterios son los espacios donde se vive el Dharma en comunidad. Los Centros de Meditación, ubicados en el centro de ciudades permiten que la Comunidad lleve directamente el Dharma a la sociedad. Y la comunidad virtual nos permite llevar el Dharma al ciberespacio.

- En la actualidad hay tres Monasterios. De ellos dos están en pleno funcionamiento: el Monasterio del Garraf, Barcelona (sede central de la Comunidad) y el Monasterio de Castellón, en Vall d'Alba. Se está acabando de construir el Monasterio de Cusco, en Perú.

- Existen tres Centros de Meditación: en Manresa, en Lima y en La Paz.

- Nuestra Comunidad Virtual está formada por varias plataformas que permiten la conexión e intercambio en la práctica y en el desarrollo espiritual entre las personas.

La Vida Monástica

La vida monástica asegura el desarrollo de los valores internos mediante un entrenamiento en forma intensiva. Un monasterio monjes budistas STL se caracteriza por su **orientación** y **apertura** hacia la sociedad. Como resultado el objetivo individual de los residentes es prepararse para dar y beneficiar a los demás.

Mientras que en otras tradiciones monásticas (orientales y occidentales) se mantiene a la sociedad alejada dado que no es su objetivo, en nuestros monasterios la meta es iluminar y dar la felicidad a la sociedad.

Nuestra vida monástica está fundamentada en la tradición Ngagpa (blanca). Esta tradición cree que la espiritualidad se puede desarrollar plenamente en sociedad. Hace también más hincapié en la motivación que en las formas. De ahí que no requiera de aislamiento (permanente) o no exija los votos de celibato y/o pobreza, y no separe a los monjes por género. De ahí que en los monasterios pueden convivir residentes de ambos sexos.

En los monasterios viven Residentes Permanentes (normalmente de la Sangha Ordenada) y no permanentes. Estos últimos son personas que quieren practicar intensamente durante un periodo de tiempo limitado sin tener como meta la ordenación.

Además, la tradición Ngagpa posibilita que los miembros de la Comunidad puedan elegir entre vivir o no vivir en los monasterios. La Sangha que vive fuera de los monasterios desarrolla los valores budistas en el trabajo, en la familia, en el vecindario y en la vida social en general.



Nuestros proyectos

MB Sakya Tashi Ling es el resultado de aplicar las enseñanzas del budismo Vajrayana bajo la guía del Muy Ven. Lama Jamyang Tashi Dorje Rinpoche, abad de los monasterios.

Es el intento sincero de hacer visible y compartir todo aquello que de una u otra forma ha permitido el crecimiento personal a muchos seres.

La misión fundamental de nuestro proyecto es la evolución de las personas que lo integran y la repercusión en la sociedad de los beneficios de dicho crecimiento.

MB STL es un proyecto espiritual, visible y práctico. Un espacio de entrenamiento y aprendizaje sobre la aplicación de la filosofía budista.

Reunir en un mismo espacio-tiempo a personas motivadas con estos objetivos posibilita que emanen multitud de proyectos donde crecer ayudando a crecer.

El proyecto religioso-espiritual está compuesto por actividades/acciones puntuales y periódicas (ceremonias, rituales) enfocadas a la ayuda a los demás mediante el apoyo y orientación espiritual en momentos críticos y/o de crecimiento personal. Además de ser útiles para la vida espiritual, pretenden también ser de ayuda en la resolución de conflictos, y en períodos de iniciación o paso.

El aprendizaje y práctica del Dharma en el Monasterio se vehiculiza mediante los canales docentes convencionales, tanto de tipo puntual (Conferencias, Talleres, Cursos) como continuado (Programa de Formación en Meditación y en Filosofía Budista), así como a través de otras formas tales como los retiros, las peregrinaciones y el voluntariado. Además, todo el Monasterio y sus actividades se convierten en espacios de aprendizaje y práctica del Dharma: el Museo, el refectorio, la Estupa, e incluso la Tienda.

Llevando el Dharma a la Sociedad es uno de los pilares centrales de la actividad del Monasterio y la Comunidad MB STL. Supone por un lado llevar las enseñanzas y práctica del Dharma a espacios profesionales y ámbitos de servicios a la vez que extenderlo al conjunto de la sociedad mediante el *Dharma en Acción*.

Este punto nos mueve a vehiculizar las diferentes acciones orientadas a crear causas de felicidad mediante la armonización del medio del que formamos parte, con proyectos concretos de positividad en ámbitos tales como: la naturaleza, la sociedad, los estamentos políticos, y los mundos económico, cultural y laboral.



En la actualidad existen programas de enseñanza y práctica del Dharma para profesionales sanitarios (médicos/as y enfermeras), universitarios (profesores e investigadores) y para líderes organizativos e institucionales. En los ámbitos de práctica se focaliza en todos sus componentes: en el ámbito sanitario se focaliza tanto en las personas atendidas como en los profesionales; en el ámbito educativo se aplica tanto a estudiantes como a profesores; y en el ámbito laboral es de relevancia tanto para los directivos como para los empleados.

Dharma en Acción se compone de acciones de tipo medioambiental (como el Programa Medinat) y de tipo asistencial social como el Orfanato en Kathmandu, el programa de Apadrinamiento de niños/as en India, la promoción de escuelas taller en Perú.

Junto a ellas, el Laboratorio I+D+I Monjes Budistas es un programa innovador de aplicación del Budismo y Dharma a la vida diaria. Del Laboratorio han surgido proyectos tan novedosos, impactantes y con tanto éxito como los CDs musicales (Monjes Budistas y Live Mantra), los libros: el “Camino del Héroe” y “Manual de Cocina para la Felicidad”, el casco de moto Live Peace, los imanes trascendentales, etc.

Dharma en el ciberespacio supone la creación de un mundo virtual que permita conectar e interactuar a toda la Comunidad. El Campus Virtual, el Portal y la web son nuestros espacios ya activos en la red. Un equipo permanente de profesionales sigue investigando la mejor forma de utilizar las nuevas tecnologías para complementar, ampliar y fortalecer nuestros sistemas convencionales de enseñanza.

La práctica del Dharma se beneficia enormemente de las actividades realizadas a través de internet (ceremonias, rituales, meditación colectiva) y del Campus Virtual (clases, conferencias).

Permite llegar a todos aquellos/as que puntual o permanentemente no pueden acceder al proyecto físico tanto en los Monasterios como en nuestros programas en la sociedad.

La enseñanza y práctica del Dharma en el ciberespacio configura una comunidad virtual de creciente relevancia para la Comunidad Monjes Budistas Sakya Tashi Ling.