



RETIROS Y PRÁCTICAS INTENSIVAS AGOSTO 2010

“En la intensidad de la práctica encontramos el auténtico resultado”

Iniciamos otro año más los retiros de verano que tantos beneficios han dado a los practicantes durante todo este tiempo. Una nueva oportunidad de aprovechar las vacaciones para algo trascendente.

Este año 2010 hemos programado retiros de corta, media y larga duración para que se puedan adaptar a vuestras necesidades.

Retiro de Prácticas Preliminares (del 31 de julio al 6 de agosto): mínimo dos/tres días.
Imprescindible el comentario que se realizará el sábado 31 de julio. **(Garraf)**

Práctica intensiva de Chagna Dorje Jungpo Dulje: mínimo dos/tres días. Imprescindible haber recibido la Iniciación (30 de julio) y el comentario de la sadhana
(del 31 de julio al 3 de agosto): Castellón
(del 21 al 27 de agosto) Garraf

Práctica intensiva de Tara Verde: mínimo dos/tres días. Imprescindible haber recibido en alguna ocasión la Iniciación de Tara Verde
(del 07 al 13 de agosto): Castellón
(del 14 al 20 de agosto): Garraf

Práctica intensiva del Buda de la Medicina: mínimo dos/tres días. Imprescindible haber recibido la Iniciación (6 de agosto) y el comentario de la práctica de la sadhana. (7 de agosto)
(del 14 al 20 de agosto): Castellón
(del 7 al 13 de agosto): Garraf

Práctica intensiva de Chenrezig: mínimo dos/tres días. dos/tres días. Imprescindible haber recibido en alguna ocasión la Iniciación de Chenrezig.
(del 21 al 27 de agosto): Castellón

Retiros de calma mental: durante todo el mes de agosto.

Programas personalizados: durante todo el mes de agosto.

Si quieres dedicar unos días a tu crecimiento y las fechas programadas no se adecuan a tus posibilidades, solo tienes que ponerte en contacto con nosotros y te haremos una propuesta adaptada, según tu tiempo y momento.



Información de los retiros y prácticas intensivas:

Retiros de corta o media duración

Dependiendo de la edad meditativa y de los objetivos a obtener decidimos la duración del retiro.

Una vez entramos en la práctica de la sadhana nuestra mente empieza a experimentar los primeros cambios, la ira, el apego y la ignorancia no irrumpen en nuestras vidas con tanta asiduidad como anteriormente, los viejos conceptos erróneos y las emociones aflitivas se reducen, el amor bondadoso y la compasión se expanden por todo nuestro ser conduciéndonos a estados superiores de consciencia.

Pero para que esta sadhana surja efecto verdaderamente necesitamos de períodos de práctica intensiva, dedicados exclusivamente a ejercicios lejos de la rutina diaria. Eso es lo que se conoce como retiro. Nos retiramos de la vida mundana para profundizar en lo espiritual durante un cierto espacio de tiempo, que puede variar desde unos días hasta por toda una vida.

Por todo ello Sakya Tashi Ling como Monasterio impulsor de una nueva forma de adecuar el budismo a las necesidades de nuestra realidad, promueve prácticas intensivas o mini-retiros, aprovechando el periodo vacacional.

Comentario de la práctica de Preliminares y Retiro

A través del comentario de la práctica nos introduciremos en la explicación filosófica de los Preliminares Budistas, base imprescindible para la posterior realización del Retiro.

Una vez iniciado el camino del discipulado, nos involucramos en desarrollar todo el potencial mediante los votos o compromisos, mediante prácticas de meditación y mediante la posibilidad de tomar iniciaciones del Gurú, o bendiciones-permiso para practicar la Sadhana y el Mantra Secreto.

El desarrollo de las 6 perfecciones, el amor bondadoso, la compasión y la Bodhichita son fundamentales en este camino, y para establecer una base estable es imprescindible que el discípulo se involucre en la práctica de los preliminares. Cinco son los preliminares a realizar: 100.000 prosternaciones, 100.000 tomas de refugio, 100.000 mandalas, 100.000 mantras de 100 sílabas y 100.000 gurú yogas.

Y en la intensidad de la práctica encontramos el auténtico resultado. Por ello, se programan tres sesiones diarias de dos horas que nos permitirán introducirnos en la acumulación de estos cinco preliminares budistas.



Práctica intensiva de Chagna Dorje Jungpo Dulje

La práctica de Chagna Dorje permite desarrollar la energía espiritual inherente a todo ser y permite generar el esfuerzo supremo hacia la búsqueda de la Felicidad Última.

Este es un retiro para estudiantes del Programa de Estudios Filosóficos con experiencia en retiros de corta o media duración.

Práctica intensiva de Tara Verde

Tara Verde es la representación de la Compasión en Acción. Se considera que es la Madre de todos los Budas, ya que sin Compasión Universal no se puede conseguir la Iluminación Completa.

Es la energía que libera, la que permite superar todos los obstáculos que el mundo en que vivimos nos depara. Aquel ser que se encuentra bajo la protección y guía de Tara, queda liberado de los ocho miedos mundanos por lo que el camino espiritual puede ser andado y la evolución queda garantizada.

La práctica de Tara Verde es el eje de los grupos Shedra del Programa de Estudios Filosóficos Budistas y es imprescindible para los estudiantes que quieran participar de forma activa en las oraciones de la mañana de los monasterios monjes budistas Sakya Tashi Ling.

Práctica intensiva de Chenrezig

Es una de las prácticas fundamentales en budismo. Chenrezig es el Buda de la Compasión. El deseo de que todos los seres salgan del sufrimiento y sus causas es la única energía que nos hace de motor para querer practicar y alcanzar la Iluminación Completa.

Una práctica imprescindible en el camino del practicante. Aquellos que quieran desarrollar la práctica de Phowa (transferencia de conciencia en el momento de la muerte), deben implicarse previamente en retiros como éste.

Este retiro nos dará así mismo la posibilidad de pertenecer posteriormente al Grupo de práctica de Chenrezig.

Información e inscripciones: Servicios de Atención e Información

garraf@monjesbudistas.org