

CONFERENCIA PÚBLICA: HERRAMIENTAS PARA LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD

13 de mayo de 2011 - 20.30 h.

Lugar: Dependencias de la Piscina Municipal
(frente al Parque del Rodeo) - Avda. de
Chile s/n.

VILLANUEVA DE LA SERENA-BADAJOS

Aunque todos buscamos de una u otra forma la felicidad verdadera, no le dedicamos los mismos esfuerzos ni la misma perseverancia que para otros apartados de la vida. Hemos aprendido a gestionar mucha información pero difícilmente encontraremos en nuestra sociedad rincones pensados para despertarla.

Si conseguimos que la búsqueda lógica de la felicidad estable vuelva a ser la columna vertebral del ser humano y nos permitimos investigar sobre los efectos que la ayuda a los demás y la conexión auténtica con el prójimo aportan, tiempos mucho más felices esperan a la sociedad.

Individuos felices hacen sociedades felices. Tras haber experimentado en primera persona los beneficios individuales y grupales de aplicar la meditación en nuestro día a día, hemos decidido compartir dicha experiencia con el mayor número posible de personas y esferas

sociales para contribuir a la construcción de un mundo más feliz.

Hablaremos de la meditación y de su aplicación en nuestras vidas. Sólo un cambio interno hacia todos los valores positivos que hacen que nos sintamos más en paz, en calma mental, en armonía, en plenitud, en auto conocimiento, hará que se despierten verdaderos momentos de felicidad.

~

CURSOS: BÁSICO DE MEDITACIÓN

14 de mayo de 2011 - 10.15 a 13.30 h.

Lugar: Centro de Movimiento Vital Rosa
Domínguez - C/ Zurbarán n.º 1 bajo
VILLANUEVA DE LA SERENA-BADAJOS

La meditación es una práctica interna que nos permite conectarnos de una forma directa con la propia "mente" sin que nos distraigan los pensamientos.

La práctica de la meditación está al alcance de cualquier persona cuya motivación sea el **crecimiento personal**. Es independiente de las creencias religiosas del practicante.

Mediante la práctica continuada y progresiva de la meditación, la mente se serena y podemos experimentar una vida más llena y gratificante. En este recorrido interior es conveniente la guía de personas

experimentadas para que puedan mostrarnos las técnicas más adecuadas a nuestro momento evolutivo concreto.

Existen muchos tipos de meditación y diferentes niveles que se van desarrollando dependiendo del ritmo que el mismo meditador se aplica en su práctica diaria.

En este curso, Aprenderemos el ejercicio base del programa.

Aprenderemos qué es y qué no es la meditación.

Aprenderemos la postura de meditación.

Descubriremos que los pensamientos no son lo que pensamos que son.

Descubriremos los beneficios de una mente calmada.

Precio: 60€

Es necesario llevar un cojín y manta para la meditación.

TERCER NIVEL DE MEDITACIÓN

14 de mayo de 2011 - 18 a 20.30 h.

15 de mayo de 2011 - 9.30 a 14 y 16 a 19 h.

CÁCERES

Precio 120€

~

La comunidad Monjes budistas Sakya Tashi Ling se constituye en 1981 y establece su primer Monasterio en el año 1996, ubicado en el centro del

Parque Natural del Garraf, en Olivella (Barcelona).

Se encuentra bajo la dirección espiritual **del Muy Venerable Jamyang Tashi Dorje Rinpoche**, fundador de todas los Monasterios y centros Sakya Tashi Ling en España y América, que aglutinan a monjes/as (ngagpas/mos), residentes, colaboradores y voluntarios, que vibran y crecen bajo el auspicio de un linaje, la tradición Sakya de Budismo Vajrayana, y en una misma dirección, desarrollar valores positivos que favorezcan al mayor número de seres posible.

Rinpoche, Abad del monasterio, ha propiciado espacios con las condiciones adecuadas para que muchos seres aprendan el valor de la mente en calma y la meditación, como vía para aumentar la paz en el mundo y la felicidad.

El Ven. Lama Dorje Dondrub es el Maestro designado por Rinpoche para introducirnos en esta ocasión en el sutil mundo de la meditación, permitiéndonos descubrir sus auténticos beneficios.

El Ven. Lama Dorje Dondrub inicia su camino espiritual en 1980, con el que hoy todavía es su maestro, el Muy

Venerable Jamyang Tashi Dorje Rinpoche, realizando desde entonces numerosos retiros en España, Francia, India y Nepal. En 1997 es ordenado monje ngagpa. En el año 2006 recibió la ordenación como Ven. Lama de manos de Rinpoche, desde entonces, viste el hábito blanco de los Maestros Ngagpas

El Ven. Lama Dondrub es muy apreciado por su exposición de la práctica meditativa mediante un lenguaje claro y sencillo, así como por su genuina capacidad de transmitir la comprensión de los distintos aspectos de ésta de manera práctica, a fin que podamos aprovechar las grandes oportunidades espirituales que nos ofrece para aplicarlas en nuestra cotidianidad.

Información y preinscripciones:

Tel 696.923.631 / 647.426.857 (tardes)
bellasenda@hotmail.com

www.monjesbudistas.org

FUNDACIÓ MONJOS BUDISTES SAKYA TASHI LING
Inscrita en el Registre de Fundacions de la Generalitat de Catalunya, número 2066
– NIF. G63697304



MONJES BUDISTAS
SAKYA TASHI LING

**Conferencia Pública
Herramientas para la
búsqueda de la felicidad**

13 de mayo

Cursos

**Básico de Meditación
Tercer Nivel de Meditación**

14 y 15 de mayo

**Programa impartido por el Ven. Lama
Dorje Dondrub, Prior de los
monasterios Monjes Budistas Sakya
Tashi Ling**