

*Comunidad budista tibetana*

*Lama Tsongkhapa*



**PROGRAMA ANUAL DE  
ESTUDIOS BUDISTAS ON-LINE  
EDUCANDO EMOCIONES**

# Curso 2016-2017

## *Objetivo del curso:*

En la sociedad moderna, aunque ha crecido el nivel de prosperidad y cada vez disponemos de mayor tecnología, estos medios externos para alcanzar la felicidad resultan ineficaces si nuestra mente se siente abatida. El bienestar físico y el bienestar de la sociedad dependen profundamente del bienestar psicológico, el cual, a su vez, depende de nuestra vida emocional. El insuficiente conocimiento sobre el funcionamiento de las emociones y la consiguiente falta de control sobre ellas constituyen los principales factores causantes de nuestra infelicidad y estrés.

El budismo, basado en las enseñanzas de Buda Sakyamuni, tiene como objetivo ayudarnos a aliviar el sufrimiento y a alcanzar la felicidad. Este programa de estudios pretende que los alumnos descubran cómo ser más felices, para lo cual es imprescindible comprender los niveles más profundos de la mente. Un mayor entendimiento irá acompañado de un mayor grado de conciencia y de mayor control sobre uno mismo. La visión budista de la mente constituye un paradigma que lleva más de 2.500 años explorando con todo rigor el mundo interno del ser humano. Este cuerpo de experiencia posee un método muy preciso para adentrarse sistemáticamente en las profundidades de la conciencia y transmutar las emociones que nos causan dolor.

Este curso ayudará a los participantes a investigar con profundidad cómo es nuestra mente y cómo y por qué funciona como lo hace. Los alumnos llegarán a darse cuenta de la importancia de su mente y aprenderán a dar los primeros pasos en el largo camino que conduce a la paz mental y al bienestar y, a través de ello, alcanzarán algo más que un estado de simple equilibrio mental, desarrollarán cualidades como la paciencia, la tolerancia, la falta de apego, etcétera. Además, observando los cada vez más profundos niveles de sutileza que tiene la mente, comprobarán lo inmensa y profunda que es.

Nuestro cerebro tiene la increíble capacidad de seguir desarrollándose a lo largo de toda la vida y está demostrado que la meditación actúa sobre los centros afectivos del cerebro que inhiben las emociones negativas y promueven las positivas. La idea central de la psicología budista es que la mente es por naturaleza tranquila y luminosa; el estado de agitación y reactividad que nos parece tan común es en realidad una consecuencia de desequilibrios, estrés, exceso de estímulos y, por supuesto, un desconocimiento de qué son y cómo pueden trabajarse las emociones. La calma o la capacidad de relajarse es el principio de una vida sana y de una vida espiritual. Los estudiantes utilizarán la técnica de la meditación para lograr un mayor conocimiento de sí mismos, desarrollando las habilidades necesarias para trabajar con sus emociones y de esta forma potenciar los estados mentales beneficiosos, que aportan felicidad, y abandonar los perjudiciales, generadores de sufrimiento.

Los asistentes a este curso analizarán la dinámica de la mente y, aprendiendo a observar todas nuestras tendencias, tanto positivas como negativas, encontrarán soluciones viables a nuestros conflictos emocionales. Las enseñanzas de los lamas permitirán a los alumnos elaborar su propio programa de aprendizaje emocional a partir de las poderosas herramientas de transformación emocional de que dispone la psicología budista.

Acompañados por nuestros maestros, meditadores avanzados con una gran y profunda experiencia en la observación del funcionamiento de la mente, los participantes aprenderán a manejar sus impulsos y adquirirán el control sobre las emociones que les causan conflictos.

Este programa de estudios constituye una herramienta que ayudará a los participantes a introducir un profundo y definitivo cambio en sus vidas.

**El curso será en su totalidad on-line desde el centro Lama Tsongkhapa situado en la calle Pere Martell ,11 Palma de Mallorca, los retiros se realizarán en Madrid con los maestros.**

## *A quién va dirigido el curso:*

A todas aquellas personas interesadas en transformar de forma definitiva sus emociones, desarrollar cualidades como la paciencia, la tolerancia y la falta de apego y lograr la paz mental, mediante la sabiduría contenida en la filosofía y la psicología budistas.

## *Principios que inspiran este curso:*

Este curso ha sido diseñado por los Lamas Geshe Tsering Palden y Geshe Ngawang Losel como un programa inicial de estudios budistas que, dado su marcado carácter práctico, permita a los alumnos llevar a cabo la modificación de aquellas actitudes y conductas que les resulten perjudiciales.

Este programa de estudios se centra básicamente en la psicología y filosofía budistas, entrando mínimamente en los aspectos religiosos del budismo los cuales son objeto de estudio en otras ediciones del programa.

Los estudiantes podrán fijar al inicio del curso sus objetivos y metas personales en relación al programa de estudios, contando con el apoyo de los lamas en el seguimiento de los mismos. Los lamas ayudarán a los alumnos a desarrollar su potencial, de forma que puedan alcanzar los objetivos que se han puesto al inicio del curso y lograr cambios en profundidad.

Para lograr una comprensión correcta del programa de estudios el curso incorpora enseñanzas, retiros que se realizarán en Madrid, meditación, debate y control de la adquisición de conocimientos.

## *Recursos a disposición de los alumnos:*

Los alumnos dispondrán de acceso a la Sala de Estudios de nuestra Biblioteca Virtual, donde encontrarán recursos bibliográficos y documentos audiovisuales, seleccionados específicamente para el Programa de Estudios Budistas, que les permitirán profundizar en las enseñanzas impartidas por los lamas.

# *Contenido del Programa de Estudios Budistas "Educando Emociones"*

1. Introducción al budismo.
2. Cosmología budista, cómo surgen y desaparecen los mundos.
3. El ser humano:
  - 3.1. Conexión entre la mente y el cuerpo. El papel del cerebro.
  - 3.2. Qué es la mente. La naturaleza de la mente: claridad y conocimiento.
4. La meditación. La práctica de la atención y la vigilancia.
  - 4.1. Aprender qué es y qué no es la meditación.
  - 4.2. Establecimiento de una sesión de meditación.
  - 4.3. Diferentes tipos de meditación.
  - 4.4. Los obstáculos de la meditación.
  - 4.5. Las cuatro atenciones.
5. Psicología budista. Mente y factores mentales:
  - 5.1. Mentes principales o primarias.
  - 5.2. Los factores mentales:
    - 5.2.1. Los factores mentales omnipresentes.
    - 5.2.2. Los factores mentales que determinan el objeto.
    - 5.2.3. Las emociones aflictivas raíz. Cómo hacerles frente.
    - 5.2.4. Las emociones aflictivas secundarias.

5.2.5.Los factores mentales virtuosos.

5.2.6.Los factores mentales variables.

## 6. Mente y cognición.

6.1. La mente y sus funciones.

6.2. Avanzando hacia el conocimiento. Los tipos de mente:

6.2.1.Consciencia errónea.

6.2.2.Duda.

6.2.3.Percepción inatenta.

6.2.4.Consciencia que asume correctamente.

6.2.5.Percepción subsiguiente.

6.2.6.Mentes no válidas.

6.2.7.Percepción inferencial.

6.2.8.Percepción directa.

## 7. Ley de causa y efecto.

7.1. El karma.

**Maestros:**



Ven. Geshe Tsering Palden y Ven. Geshe Ngawang Losel  
(Doctores en Filosofía budista)

**Venerable Lama Geshe Tsering Palden** nació en Tíbet en el año 1944, en el pueblo de Rengko, en la región de Kham. Fue el menor de 6 hermanos en una familia de fuerte tradición religiosa. Cuando contaba con tan solo 10 y bajo la tutela de su hermano Geshe Tsewang Phuntsok ingresó en el Monasterio de Dhargye. Más tarde se trasladó al prestigioso Monasterio de Sera, en Lhasa, continuando allí sus estudios hasta el momento en que, en 1959, se produjo el levantamiento del pueblo de Lhasa contra la invasión china.

A mediados de marzo de 1959, bajo el cuidado de sus maestros Gyume Khensur Geshe Ogyen Tseten Rinpoché, Khensur Khangyurwa Geshe Lobsang Thubten Rinpoché y Geshe Tsewang Phuntsok, formó parte del primer grupo de monjes que siguió al Dalai Lama al exilio. El adolescente Tsering Palden emprendió su salida de Tíbet y tras un penoso viaje de tres meses, en el que cruzaron a pié los Himalayas acosados por las tropas chinas, llegó a India donde recibió asilo. Durante los doce años siguientes vivió en los campos de refugiados de Asam y Buxa, continuando su formación monástica pese a las duras condiciones de vida en las que se hallaba.

Hacia el año 1964 se trasladó a Mysore, al sur de India, a un terreno cedido por las autoridades indias a los refugiados tibetanos, donde participó de los arduos trabajos de construcción de un nuevo monasterio, al que se puso por nombre Monasterio de Sera. Sin interrumpir en ningún momento sus estudios monásticos alcanzó el título de Geshe Lampa, la más alta graduación dentro de los estudios de filosofía budista, recibiendo posteriormente formación tántrica en el Monasterio de Gyume. Durante todos estos años recibió enseñanzas de Su Santidad el XIV Dalai Lama, así como de los maestros de éste Kyabje Ling Rimpoché y Trijang Rinpoché.

En 1997 comenzó a impartir enseñanzas a occidentales, residiendo primero en Tahití y posteriormente en Francia. En el año 2000 trasladó su residencia a España y en 2003, a petición de sus discípulos españoles, fundó en Madrid la Comunidad Budista THUBTEN DHARGYE LING. En el año 2012, atendiendo los requerimientos de alumnos mallorquines fundó en Palma de Mallorca la Comunidad Budista Lama Tsongkhapa.

***Venerable Lama Geshe Ngawang Losel*** nació en 1971, en la localidad india de Manaly, en el estado de Himachal Pradesh. Hijo de refugiados tibetanos es el tercero de seis hermanos. Con 8 años ingresó en el Monasterio de Sera – Je, del sur de India, bajo la tutela de su tío el Venerable Lama Geshe Tsering Palden. Cursó todos los estudios monásticos tradicionales, hasta obtener en el año 2004 el título de geshe.

Lama Geshe Ngawang Losel es discípulo de Su Santidad el XIV Dalai Lama, Geshe Tsering Palden, Gyume Khensur Geshe Ogyen Tseten Rinpoche, Khensur Lobsang Thubten Rinpoche, Khenrinpoche Geshe Lobsang Palden y Geshe Sharkcha Sonam.

Durante el periodo comprendido entre 2001 y 2004 fue administrador del Monasterio de Sera – Je, el más grande de los monasterios de la escuela Gelugpa.

A finales de 2004 el Venerable Lama Geshe Tsering Palden le pidió que se trasladase a España para que le ayudara en la dirección espiritual de la Comunidad Budista Thubten Dhargye Ling. En 2012, junto con su maestro, fundó en Palma de Mallorca la Comunidad Budista Lama Tsong Khapa.

# Datos prácticos del curso:

## Calendario

Inicio de curso el miércoles 21 de Septiembre y finalización el sábado 15 de Julio.

Sesiones:

- miércoles, horario de 20:00 a 21:30
- un sábado al mes, con horario de 11:00 a 14:00 y 16:30 a 19:00
- retiro: 11 y 12 de marzo de 2017 (en Madrid)

El programa comprende unas 120 horas lectivas aproximadamente.

| sep-16 |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| L      | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|        |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5      | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12     | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19     | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26     | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |
|        |    |    |    |    |    |    |

| oct-16 |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| L      | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|        |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3      | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10     | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17     | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24     | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31     |    |    |    |    |    |    |

| nov-16 |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| L      | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|        | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7      | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14     | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21     | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28     | 29 | 30 |    |    |    |    |
|        |    |    |    |    |    |    |

| dic-16 |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| L      | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|        |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5      | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12     | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19     | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26     | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |
|        |    |    |    |    |    |    |

| ene-17 |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| L      | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|        |    |    |    |    |    | 1  |
| 2      | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9      | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16     | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23     | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30     | 31 |    |    |    |    |    |

| feb-17 |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| L      | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|        |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6      | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13     | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20     | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27     | 28 |    |    |    |    |    |
|        |    |    |    |    |    |    |

| mar-17 |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| L      | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|        |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6      | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13     | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20     | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27     | 28 | 30 | 31 |    |    |    |
|        |    |    |    |    |    |    |

| abr-17 |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| L      | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|        |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3      | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10     | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17     | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24     | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|        |    |    |    |    |    |    |

| may-17 |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| L      | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
| 1      | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8      | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15     | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22     | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29     | 30 | 31 |    |    |    |    |
|        |    |    |    |    |    |    |

| jun-17 |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| L      | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|        |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5      | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12     | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19     | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26     | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |
|        |    |    |    |    |    |    |

| jul-17 |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| L      | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|        |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3      | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10     | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17     | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24     | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31     |    |    |    |    |    |    |

Inicio  
Sábado  
Retiro





## *Coste, forma de pago y reserva de plaza*

Matrícula del curso:

### **OPCIÓN A (pago único):**

- 1.** NO socios del centro Lama Tsongkhapa.: Pago único de 590 euros.
- 2.** SOCIOS del centro Lama Tsongkhapa: Pago único de 500 eur

El alojamiento durante los retiros no está incluido en el importe del curso, aquellas personas que asistan deberán efectuar el pago aparte en su momento.

### **OPCIÓN B (pago fraccionado):**

- 1.** NO socios del centro Lama Tsongkhapa.: Inscripción de 155 euros y 11 mensualidades de 45 euros (de septiembre de 2016 a julio de 2017, ambas incluidas). Total 650 euros
- 2.** SOCIOS del centro Lama Tsongkhapa: Inscripción de 90 euros y 11 mensualidades de 40 euros (de septiembre de 2016 a julio de 2017, ambas incluidas). Total 530 euros.

El alojamiento durante los retiros en Madrid no está incluido en el importe del curso, aquellas personas que asistan deberán efectuar el pago aparte en su momento.

Los pagos se harán en metálico o mediante abono de recibo domiciliado en el caso de la opción de pago aplazado.

Si eres miembro de nuestra comunidad, o te haces miembro de la misma (cuota mensual a partir de 35 euros y mantenimiento de la membresía durante un año) te podrás beneficiar del descuento en el coste del curso y, además, disfrutarás de las siguientes ventajas:

- Cursos independientes de fin de semana de Geshe Palden con aportación de tan solo 10 €
- Sesiones de meditación gratuitas
- Descuentos en resto de cursos y actividades

## *Reserva de plaza*

Para reservar plaza hay que cumplimentar el formulario de inscripción y efectuar el pago precedente. Las personas interesadas deben contactar con: