



(logo Yogi Saraha)



Afiliado a la Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana (FPMT)

HOME

¿QUIENES SOMOS?

Seguimos la tradición Gelugpa del budismo tibetano cuya cabeza es Su Santidad El XIV Dalai Lama.

La misma es también llamada “los sombreros amarillos”. Es la más joven de las escuelas tibetanas, aunque hoy es la más grande y la más importante. Fue fundada a finales del siglo XIV por Tsong khapa estableciendo la disciplina monástica. Las prácticas se centran en el logro de la concentración a través de la meditación y el despertar del bodhisattva (santidad) interno.

MAESTROS

Lama Tsong Khapa



En el siglo XIV la orden Gelugpa ("Los Virtuosos") fue fundada por el Lama Tsong Khapa (1357-1419), el último gran pensador del mundo budista. Fue un gran reformador que dio continuidad al trabajo de Atisha, insistiendo en la observación de los preceptos morales y reglas monásticas.

* Agregar: KHAPA

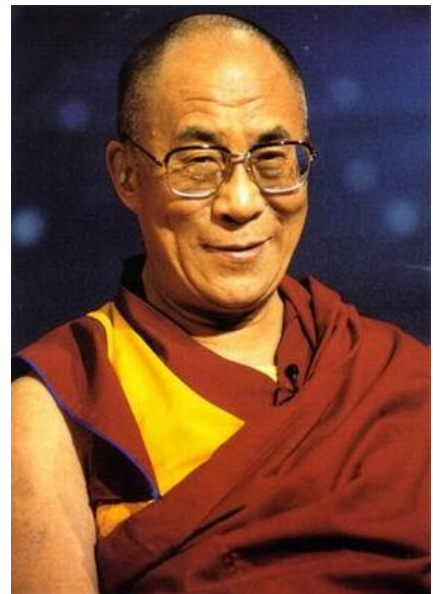
* No tiene el texto que le corresponde. Por favor agregar lo marcado.

* Falta marca de agua de fondo

Su Santidad El XIV Dalai Lama

Su Santidad es considerado una de las más grandes figuras espirituales de nuestro tiempo. En 1989 le fue concedido el premio Nobel de la Paz.

Universalmente reconocido como un gran maestro budista, es venerado como la manifestación de la compasión, la reencarnación de Avalokiteshvara, el buda de la compasión. Como monje budista de la orden Gelupa, estadista, campeón de los valores humanos, largamente abocado a la no-violencia e incansable orador de la paz, es esta cualidad de la compasión la que ha caracterizado su vida y trabajo.



* (cambiar a este texto)

* (vi que hay dos hojas iguales: MAESTROS, DALAI LAMA)

Venerable Kyabje Thubten Zopa Rinpoche

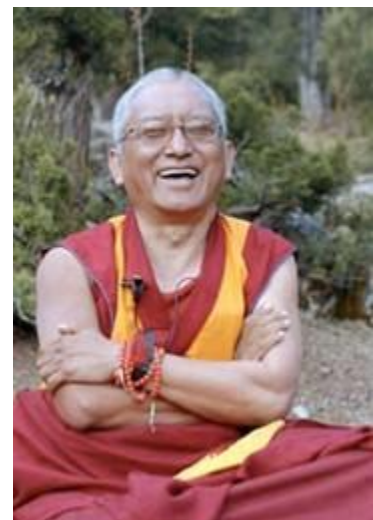
Nació en 1946 en Thami, un pueblo en la región de Khumbu, Nepal.

A la edad de 3 años fue reconocido como la reencarnación del yogi

Nyingma, Kunsang Yeshe, más conocido como Lawudo

Lama. Un gran meditador y maestro de las enseñanzas completas que vivió los últimos 20 años de su vida en la cueva de la misma región.

Lama Zopa viaja extensamente por el mundo dando enseñanzas.



Actualmente es el Director Espiritual de la Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana (FPMT).

La bondad de Lama Zopa Rinpoche es legendaria. Más detalles sobre su trabajo filantrópico en curso se pueden seguir a través de Lama Zopa Rinpoche Bodhichitta Fund News.

✱ (Por favor agregar este texto a su biografía).

✱ (Falta marca de agua de fondo)



Venerable Thubten Kundrol

Maestro residente y Coordinadora

Nació en Argentina. Gran parte de su vida vivió en el extranjero, especialmente en Asia. Estudió el budismo con importantes maestros. Encontró el budismo Theravada en Tailandia, estudió el budismo Zen, y el budismo tibetano en Japón y varios países.

Tomó los votos monásticos en el Budismo tibetano en el linaje Gelugpa en el Monasterio de Nepal por su maestro el Venerable Lama Thubten Zopa Rinpoche. Estudio varios años en el monasterio Lama Tsong Khapa en Italia.

✱ (Agregar las palabras: en, importantes. Eliminar: Toscana)

✱ (Falta marca de agua de fondo)

✱ la biografía de Ven Thubten Kundrol va debajo de Venerable Lama Zopa Rinpoche, quien va debajo de Su Santidad Dalai Lama

PROGRAMA ANUAL DE ESTUDIOS

El Budismo en Pocas Palabras

El Budismo en Pocas Palabras es un programa de la FPMT dirigido principiantes y en el que se ven los aspectos más básicos e importantes de la filosofía, psicología y preceptos budistas, así como las técnicas y métodos de meditación. Es un curso teórico y práctico en el que se alternan charlas y meditación.

Algunos de los temas incluye:

• **La vida de Buda Shakyamuni** el legado de sus enseñanzas nos enseña la estructura misma de la existencia y nos ayuda a encontrarnos con nuestra esencia y con la de los demás.

• **Las Cuatro Nobles Verdades** (ver descripción abajo)

• **Historia del budismo** (Introducción al Budismo)

• **Las enseñanzas graduales** de Buda para la práctica individual. Cómo comenzar, qué continuar, etc.

• **Qué significa ser budista**

• **Aspectos concretos del camino:** Los Tres Principales Aspectos del Camino, siguiendo El Fundamento de Todas las Buenas Cualidades.

• **Las escuelas del budismo tibetano:** Gelug, Kagyu, Sakya y Nyingma.

✱ (Título y texto que faltan, no están en el diseño web. Fué aclarado en el último email. Por favor agregar)

LAS CUATRO NOBLE VERDADES

Buda Shakyamuni inició su camino espiritual en base al interrogante sobre el sufrimiento o insatisfacción: ¿Qué es? ¿Cómo surge? ¿Se puede eliminar? ¿Cómo hacerlo?

Cuando preguntaban a Buda Shakyamuni de describir su enseñanza, por lo general respondía: "Yo enseño una cosa y sólo una cosa, el sufrimiento y el fin del sufrimiento."

En su primera enseñanza formuló su comprensión a través de las Cuatro Nobles Verdades

✱ (dejar un espacio acá)

1. El sufrimiento
2. El origen del sufrimiento
3. La cesación del sufrimiento
4. El camino a la cesación del sufrimiento

✱ (dejar un espacio acá)

La Primera Noble Verdad dice que el sufrimiento es el problema central de la experiencia humana.

Nos invita a no ignorarlo o evitarlo, sino a verlo, a ver lo que es y comprender cómo se origina.

La Segunda Noble Verdad dice que estos problemas no son inevitables, que provienen de causas.

La Tercera Noble Verdad, por lo tanto es posible tener una eliminación completa de los problemas de tal forma que jamás vuelvan.

La Cuarta Noble Verdad nos presenta el camino, el camino de la vida, que lleva a la liberación del sufrimiento y de los patrones de reacción que generan la causa del problema.

¿QUE ES EL BUDISMO? (INTRODUCCIÓN AL BUDISMO)

El Budismo es el resultado de la lucha humana por descubrir la verdad última, esta aspiración es la más alta y noble en la vida.

Buda habló sobre la no-violencia (ahimsa) y de no dañar. No dañar al prójimo significa también beneficiar y trabajar por el beneficio del prójimo. Buda enseñó dando gran énfasis en la práctica del amor y la compasión.

* (agregar ya que falta)

El Budismo está basado en la sabiduría de Buda; en su iluminación obtenida a través de la completa erradicación de la ignorancia, del miedo y de otras manchas de su mente.

Sus enseñanzas llamadas Dharma (Sánscrito: Dharma) se han mantenido a prueba del tiempo por más de veintiséis siglos. Los métodos de la filosofía budista nos brindan una técnica única con la cual podemos acceder a experimentar la realidad última de nuestra estructura físico-mental.

Explorando la realidad última del ser mismo se llega a purificar la mente de sus defectos que son la fuente del sufrimiento. Las enseñanzas budistas ofrecen un sistema efectivo para explorar la realidad de la mente en sus niveles más profundos. Encamina a encontrar los verdaderos cimientos de la conciencia.

La forma tibetana del budismo es una forma de budismo Mahayana y dentro de esa forma se halla el Tantra Mahayana del budismo.

* (Eliminar toda esta oración)

LOS TRES PRINCIPALES ASPECTOS DEL CAMINO

Texto escrito por el erudito Lama Tsong Khapa. El mismo es considerado la esencia de las enseñanzas del camino que conduce a la iluminación o perfecto despertar.

* (Agregar este título y texto nuevos en vez de Lo-Jong que se canceló anteriormente)

* Foto a agregar aquí: Lama Tsong Khapa (la mande como adjunto)

LAM-RIM

Lam-rim o "etapas del sendero"; es el texto fundamental de aprendizaje dentro de la escuela Gelugpa del Budismo Tibetano. El mismo integra paso a paso todas las enseñanzas de Buda hacia la iluminación de un modo claro, y accesible a todas las personas cualquiera sea su nivel de práctica.

Las enseñanzas de Lam-rim guían desde los pasos iniciales en la práctica y ayudan a elevar la motivación a través de las diversas técnicas para generar compasión, paciencia y el extraordinario sentimiento altruista de la bodhicitta.

Siguiendo este camino la mente se establece sobre refinados estados de conciencia. Con la claridad y estabilidad mental resultante de esta práctica, es posible meditar sobre la vacuidad penetrando así en la verdadera naturaleza de la realidad.

* agregar guion entremedio de la palabra Lam-rim

* juntar la palabra guian

* agregar coma luego de: práctica,

MEDITACIÓN

La meditación constituye una de las prácticas esenciales el Budismo. Mejora la capacidad de concentración. la atención y la inteligencia, permitiendo discernir lo real y desarrollar la sabiduría innata y esencial.

La misma busca liberar los patrones problemáticos del pensamiento y del comportamiento los cuales atrapan a la existencia no iluminada. La meditación budista generalmente se presenta en dos tipos: la Estabilizadora o Samatha y la Analítica o Vipassana.

La meditación Estabilizadora o Samatha entrena la atención a permanecer sin distracción en un objeto. La Analítica o Vipassana entrena la conciencia a mirar detrás del nivel superficial de experiencia para ver la realidad subyacente a nuestra experiencia cotidiana.

* Aca, por favor cortar la parte del techo hasta la línea en la pared antes de la pintura.

¿CÓMO TRABAJA LA MEDITACIÓN?

La meditación es una práctica que le permite revertir su atención consciente hacia el interior y observar sus pensamientos, creencias, sentimientos y sensaciones.

La conciencia ordinaria no puede convertirse a un nivel de enaltecimiento de modo inmediato sino que, debe ser transformada por etapas a través de paciencia y constancia y así de este modo, se logra generar un progreso altamente satisfactorio aún en los inicios de la práctica.

* Eliminar coma después de: sino que,

GUÍA A LA CONCENTRACIÓN

Las dos guías más importantes en la meditación son la quietud y la concentración.

El propósito de la quietud mental y física, es transportar la atención dentro de uno y cortar la entrada a la atención externa de los sentidos.

Con el silencio de la quietud, uno concentra la mente y enfoca la atención generalmente en la respiración o en un objeto para lograr lo que es llamado “la conciencia en un punto”. Este es un

estado mental que no da lugar a la distracción, al disturbio. Es un estado mental indiferenciado que permite que la intuición interna brote espontáneamente.

Al inicio de la práctica la mente no es muy cooperativa. Ese es el ego, o mente emocional luchando en contra su propia extinción con las fuerzas de la conciencia espiritual. La última cosa que quiere el ego y las emociones es aminorar su propia energía y se revela día a día como en un circo de entretenimientos de los sentidos logrando que el juego desgaste el cuerpo y canse el espíritu.

LA RESPIRACIÓN EN LA MEDITACIÓN

Cuando uno medita la respiración decrece y la duración de cada inhalación-exhalación se incrementa. Ello causa una mayor fluidez en el volumen del aire, incrementando la actividad y capacidad de los pulmones.

Cuando el practicante está en profunda meditación, pareciera que la respiración parase, pero lo que está sucediendo es el accionar de una serie de micro-movimientos de los músculos respiratorios.

BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

Relaja

Libera el stress

Despierta la espiritualidad

Mejora la concentración

Mejor respiración

Abre los canales de energía

Disuelve los bloqueos

Ayuda a resolver dificultades

Balancea las energías del cuerpo, las emociones y la mente

MEDITACIÓN BASADA EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

Esta meditación se muestra en su forma más simple, la misma comprende una serie de técnicas para mejorar el bienestar mental, el estrés, la depresión y la relajación general,

Clases de Meditación Caminando

La práctica de la meditación caminando facilita el desarrollo de la atención plena durante el movimiento físico.

Una caminata de meditación ayuda a la persona a ir en dirección a la reflexión interior y a usar esta práctica en las distintas actividades diarias.

RETIROS DE MEDITACIÓN

✳️(En vez de CURSOS Y SEMINARIOS)

Fin de semana (dos días)

Vipassana Mahayana (dos días / diez días)

Alejados de las distracciones y de la mente ocupada de ciudad, el retiro espiritual está especialmente programado para quienes desean tomar un corto descanso del estrés del mundo y reconectarse con su propio yo.

Un profundo y transformativo retiro de sanación que une las prácticas de atención e integración a la propia espiritualidad.

✳️ Hay dos hojas con los textos iguales, y título diferente:

CURSOS Y SEMINARIOS (48 KB) Tiene logo Yogi Saraha como foto.

RETIROS DE MEDITACION. Tiene foto de gente meditando. (Usar esta)

SADHANA DE VAJRASATVA

La práctica de Vajrasatva es una poderosa práctica de Purificación.

Purificar la mente y acumular méritos son dos prácticas muy importantes para nuestro progreso en el Dharma. El hacerlo ayuda a eliminar los obstáculos de nuestra mente y la fortalece ante las dificultades que se presenten.

Pueden asistir las personas que tengan o no la iniciación.

✳ (Falta agregar este título y texto que no están en el diseño web. Por favor agregar con la foto de Vajrasatva que envío como adjunto)

PUJAS

Cánticos budistas de homenaje y meditación

ALABANZAS A LAS 21 TARAS

Tara es la manifestación femenina de la mente omnisciente de Buda.

"Recitar la oración de las 21 Taras con devoción - recordando a Tara, cantando las alabanzas y recitando mantras en cualquier momento del día o de la noche - protege del miedo, del peligro y cumple todos sus deseos." Lama Zopa Rinpoche.

Tara es también conocida como la "Madre de todos los Budas" porque ella encarna la sabiduría y todos los Budas nacen de esta sabiduría.

La práctica de Tara está especialmente recomendada para la eliminación de obstáculos a los proyectos positivos y lograr fines beneficiosos.

PROGRAMA BÁSICO DE ESTUDIOS DEL BUDISMO TIBETANO

Curso "Descubrir el Budismo"

El programa introductorio de la FPMT se ha diseñado para cambiar su vida, a través de las enseñanzas de Buda. Curso de iniciación en todos los aspectos del budismo tibetano, bajo la guía y consejo de Lama Zopa Rinpoche.

✳ (agregar este título y texto que también faltan en el diseño web)

Los temas mencionados a continuación son los más importantes y relevantes del Budismo tibetano

La mente y su potencial

El examinar que es la mente y como esta es la creadora de nuestro sufrimiento y nuestra felicidad. Mediante el conocimiento uno es capaz de transformar hábitos negativos en un camino de felicidad y paz.

Como meditar

El propósito de la meditación. Las diferentes posturas y sus beneficios. Aprender distintas técnicas de meditación y cómo manejar los obstáculos que se presentan durante la misma.

Presentando el camino

Una perspectiva sobre el entero camino a la iluminación del Budismo tibetano. Estudie sobre historia de la vida de Buda. El sistema único del Lam.Rim o “Camino Gradual a la Iluminación”, sobre cómo usar la filosofía budista en la práctica

El maestro espiritual

Investigar sobre el papel del maestro en el camino espiritual. La necesidad de contar con un maestro, las cualidades del maestro y del discípulo. Como relacionarse con el maestro para un mejor beneficio.

Muerte y reencarnación

Conocimiento sobre el proceso de la muerte y de la reencarnación. Cómo ello impacta sobre nuestras vidas y el propósito en nuestras vidas eliminando miedos. Aprender técnicas que nos ayudarán en nuestra propia situación, así como poder ayudar a otros en esa situación.

Karma y emociones conflictivas

Conocer sobre la ley de causa y efecto como guía para vivir la vida en felicidad beneficiando aún el futuro de la misma.

Refugio en las Tres Joyas

El conocimiento sobre los beneficios de tomar refugio y el significado de hacerse budista. Como influye sobre el desarrollo de nuestro camino espiritual.

Estableciendo una práctica diaria

Aprenda a utilizar las herramientas que necesita para desarrollar una práctica exitosa y utilizar los elementos necesarios para obtener realizaciones espirituales. Una serie de consejos que ayudarán a que cada acción tenga significado.

Samsara y Nirvana

Qué es el samsara y cómo nos atascamos allí. Descubrir que es “nirvana” y como lograrlo. Aprenda como liberarse del sufrimiento y lograr la facultad del poder a través de herramientas prácticas para tratar y eliminar las emociones por siempre.

Como desarrollar bodhicitta

Una serie de técnicas que nos ayudarán a desarrollar el potencial de la mente de la bodhicitta, cualidad que poseemos en nosotros. Aprenda a aplicarlas para generar la mente de la bodhicitta, la cual es el propio corazón de las enseñanzas de Buda.

La sabiduría de la vacuidad

El conocimiento de la vacuidad es crucial en el camino hacia la liberación y la iluminación. Aprenda a desarrollar la calma continua y diferentes métodos de meditación en la vacuidad.

Transformando problemas

Conocer sobre las desventajas del autoelogio y las ventajas del elogio a otros. Utilice las técnicas de transformación de la mente (lojong) tomando ventajas con una correcta visión que se basa en la sabiduría.

Introducción al tantra

Aprenda que es tantra y cómo trabaja. ¿Por qué es una forma poderosa de práctica? Una reseña amplia acerca de las cuatro clases de tantra. Aprenda los métodos simples de Kriya tantra, y a integrar el tantra con el Lam-rim para obtener óptimos resultados.

- Mientras que los módulos se pueden tomar en cualquier orden, y los estudiantes pueden optar por tomar sólo uno o dos módulos, los módulos posteriores asumen una base previa sobre los conocimientos y experiencia del budismo.

✱ (Todos los sub-títulos van en color uniforme)

CALENDARIO DE EVENTOS

- MEDITACIÓN E INTRODUCCIÓN A LAS ENSEÑANZAS DE BUDA

- DOMINGO DE MÉRITOS. Prácticas especiales.

- CURSOS DE ESTUDIO / SEMINARIOS

-PUJAS. PRÁCTICAS ESPECIALES

- RETIROS ESPIRITUALES

-CURSOS HOLISTICOS: CURACION Y AUTOCURACION

Para participar de las actividades es necesario inscribirse previamente. Para mayor información por favor contáctenos.

✱ MEDITACIÓN E INTRODUCCIÓN A LAS ENSEÑANZAS DE BUDA ✱ (Agregar este titulo que falta)

✱ (Dejar todas la letras en azul. Los títulos son en rojo)

TOMAR REFUGIO (hacerse budista) Solicitar fechas auspiciosas.

OTRAS ACTIVIDADES:

✿ CURACIÓN Y AUTOCURACIÓN (colocar el folleto)

✿ VIAJES A INDIA Y NEPAL (colocar el folleto)

✿ (Sacar "COLOCAR EL FOLLETO" ya que es solo con el fin de que se coloquen allí la foto de los folletos)

GALERIA

ACTIVIDADES REALIZADAS

✿ (Aquí hay fotos que no irían y otras que si)

(fotos y folletos de actividades pasadas: Exhibición de las Reliquias de Buda)

VIDEO RELIQUIAS

VIDEOS DE LAMA ZOPA RINPOCHE

✿ Por favor eliminar: El mejor discurso que jamás escucharas

Una vida conectada (veganismo)

CONTACTO

e-mail: yogisaraha@gmail.com

Tel: 4541 7112 de 11 a 19 hs

Links

[Yogi Saraha en http://www.fpmt.org/](http://www.fpmt.org/) facebook