

VISIÓN

Responder adecuadamente al quién soy yo, cómo estas, cómo te sientes y cuál es tu propósito en la vida son cuestiones capitales para el desarrollo de la conciencia humana. **Conocernos en intimidad** es el propósito del Dharma del Budha. Sus enseñanzas y prácticas meditativas deben ser correctamente transmitidas y correctamente integradas, lo cual conlleva ofrecer un asesoramiento continuado para quienes practican regularmente en los centros, así como para todas aquellas personas y entidades afines al conocimiento del budismo y sus principales formas de meditación.

OBJETIVOS

La formulación y planteamiento del curso **Un mapa de la conciencia (niveles del ser)** queda resumido en los siguientes principios:

- Favorecer la comprensión del budismo, así como la integración de las prácticas meditativas en la vida cotidiana.
- Propiciar y dar soporte a la auto-observación compasiva.
- Indagar y experimentar una clara comprensión de la realidad existencial propia y ajena.

INFORMACIÓN



DENKÔ MESA



Maestro zen, director espiritual de la Comunidad Budista Zen Luz del Dharma, director ejecutivo de la Fundación Amala, ponente del Máster Propio de Especialista en Mindfulness en la Universidad de Zaragoza, Licenciado en Filología Hispánica por la ULL, autor de los poemarios *En los espacios del silencio* y *Presencia Invisible* y de los volúmenes I y II de la colección *Budismo: historia y doctrina*. Igualmente ha publicado los libros *Zen: entrega y confianza*, *El viejo arte de darse cuenta*, *Zen: aroma eterno* y *Quietud*.



COMUNIDAD BUDISTA ZEN LUZ DEL DHARMA

Calle Porlier, 20 (entresuelo)

Santa Cruz de Tenerife

Tfno: (+34) 679 829 847

contacto@luzdeldharma.org

Un Mapa de la Conciencia

niveles del ser

Curso diseñado e impartido por el maestro zen
Denkô Mesa



Enseñanzas budistas y prácticas de meditación

especialmente orientadas para favorecer
el bienestar integral de la persona

禪

Tenerife 2019

PROGRAMACIÓN

16 FEBRERO

- Contexto prebúdico: hinduismo, yoga y vedanta. Upanisad.
- Siddhartha Gautama. Proceso y necesidad de despertar

9 MARZO

- 1ª Noble Verdad. Introducción a su despertar
- 2ª Noble Verdad. El origen de la confusión. Tres venenos (*klesha*)

13 ABRIL

- Los cinco agregados del apego
- El triple sello de la existencia condicionada

18 MAYO

- La 3ª Noble Verdad. Vislumbre de la Vía. Ética, preceptos (*Sila*)
- Noble Sendero Óctuple: Absorción (*Samadhi*) y Sabiduría (*Prajna*)

8 JUNIO

- Sathipatana sutra*: fundamentos de la atención
- Dhammapada*: la ética en el budismo

6 JULIO

- Llegar a la otra orilla (paramitas) energía y entrega generosa
- Las emociones sublimes: *Brahma vihara*. El camino del corazón

14 SEPTIEMBRE

- Ámbitos de la realidad. Los tres mundos y las tres naturalezas
- Canto al vacío. La totalidad de lo emergente (*Prajñaparamita*)

12 OCTUBRE

- La fé en el espíritu. Kanchi Sôsan (*Shin Jin Mei*)
- El espejo precioso. Tôzan Ryokai (*Hokyo Zanmai*)

9 NOVIEMBRE

- La aspiración al despertar y la figura del bodhisattva
- El hábito del Budha. El *kesa*: origen, significado y transmisión

RETIRO - 5/8 DICIEMBRE

METODOLOGÍA

El curso se desarrollará en talleres de **carácter presencial**, culminando la formación con el retiro de invierno que anualmente organiza la Comunidad Budista Zen Luz del Dharma.

Por un lado, el maestro Dênko Mesa hará una exposición teórica en cada tema, siendo completada con una serie de **ejercicios, prácticas meditativas y dinámicas diversas**, ayudando de esta manera a soltar la coraza muscular del participante, lo cual permite al cuerpo mostrarse de manera más sincera y propiciando a su vez un mejor contacto con el plano emocional.

Por otra parte, se habilitará una **plataforma virtual** donde el usuario accederá a todo el material creado específicamente para el curso (apuntes, audios, vídeos, bibliografía, etc). Estos criterios pedagógicos son bien importantes para que penetre correctamente la enseñanza y la práctica meditativa en todos los niveles del ser.

PRÁCTICA - SUPERVISIÓN

La práctica meditativa continuada, tanto a nivel individual como en el seno de un grupo estable, es un aspecto fundamental para integrar correctamente los contenidos de cada uno de los talleres.

En cualquier caso, se habilita la oportunidad de mantener una **entrevista privada con el maestro zen Denkô Mesa**, para compartir con éste las experiencias, formular dudas y recibir un asesoramiento personalizado. Hay dos opciones: una de tipo presencial, por la tarde tras el desarrollo del taller, previa cita a la secretaría del curso, y otra, concertando un encuentro por videoconferencia.

MATRÍCULA

Cada taller tiene un coste de 50€. Se le entregará a cada participante un dossier con apuntes de enseñanzas, prácticas meditativas y fragmentos de los textos seleccionados. El retiro se abonará aparte, dado el carácter en régimen residencial del mismo. Las entrevistas con el maestro tienen un coste de 20 € cada una.

Existen varias modalidades de pago, pudiéndose abonar por cada taller, o bien aportando la totalidad del curso completo 410€ (supone una reducción en el coste global). El pago se abonará en la Cuenta Corriente:

ES68 2100 6785 3802 0003 4051

En el concepto del ingreso debe figurar el nombre, apellidos y las siglas CMC_TF2019. Después, enviar un e-mail, adjuntando el comprobante bancario, además del nombre completo, teléfono de contacto y correo electrónico: **contacto@luzdeldharma.org**

