

CURSO FORMATIVO

# UN MAPA DE LA CONCIENCIA

## niveles del ser

Diseñado e impartido por el maestro zen Denkô Mesa



**Enseñanzas budistas y prácticas de meditación**  
especialmente trazadas para favorecer el bienestar integral de la persona

**Tenerife - 2019**

禪

A continuación, se detalla la visión, misión, estructura y composición del curso *Un mapa de la conciencia (niveles del ser)* ideado en función de los siguientes criterios:

## 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.

## MISIÓN

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

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

## ESTRUCTURA

El formato para el curso *Un mapa de la conciencia (niveles del ser)* se adapta a las necesidades y propósitos de los participantes, evitando caer en una formulación excesivamente académica. Vehicular la motivación del estudiante es algo difícil de lograr cuando éste siente que la transmisión se produce desde el conocimiento intelectual y no desde la propia vivencia. Por esta razón, **el programa se asienta en el trabajo interior**, expresado de primera persona a primera persona (*I shin den shin*, de corazón a corazón). En el curso *Un mapa de la conciencia (niveles del ser)* trabajamos todos y es una oportunidad inmejorable de indagación e introspección personal.

Durante el curso se impartirán 9 talleres presenciales en Tenerife, culminando la formación con el retiro de invierno (Rohatsu sesshin) en Gran Canaria. Los encuentros tendrán, por un lado, un **abordaje teórico** sobre cada tema a tratar, siendo completados por una serie de **ejercicios, prácticas y dinámicas diversas** que profundizan en lo expuesto, 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. Estos criterios pedagógicos son bien importantes para que penetre correctamente la enseñanza y la práctica meditativa en todos los niveles del ser.



## TEMPORALIZACIÓN

- El curso se desarrollará en talleres monográficos, culminando la formación con un retiro en régimen residencial.
- Cada taller tendrá una duración de 4 horas (ver horarios)
- Tendrán siempre un carácter presencial en los que se combinan las aportaciones teóricas con distintas prácticas meditativas y dinámicas grupales.

### Horarios

|       |                                   |
|-------|-----------------------------------|
| 9:00  | Meditación (voluntaria)           |
| 9:45  | Recepción                         |
| 10:00 | <b>Tema 1</b>                     |
| 11:00 | Dinámicas del primer tema         |
| 11:30 | Descanso                          |
| 12:00 | <b>Tema 2</b>                     |
| 13:00 | Dinámicas del segundo tema        |
| 13:30 | Breve descanso                    |
| 13:45 | Círculo: integración              |
| 14:15 | Cierre y despedida                |
| 14:30 | Almuerzo (libre)                  |
| 16:00 | <b>Entrevistas con el maestro</b> |
| 19:30 | Fin de la supervisión             |

### Consideraciones sobre la práctica y la importancia de la 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, en cada taller se habilita la oportunidad de mantener una **entrevista privada con el maestro** zen Denkô Mesa, para compartir con éste sus 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 u organización general del curso, y otra, concertando un encuentro por Skype.

### Textos de referencia

- *Dhammapada (Sutta Pitaka)*
- *Shatiphatana Sutra (Sutra sobre los fundamentos de la atención)*
- *Hridaya Sutra (Sutra del Corazón)*
- *Vajraccedika Sutra (Sutra del Diamante)*
- *Avalokitesvara Sutra (Sutra de la Gran Compasión)*
- *Shin Jin Mei (Canto al Corazón de la Confianza)*
- *Hôkyo Zanmai (Tôzan Ryokai)*
- *Sandokai (Sekito Kisen)*
- *Shôbôgenzô (Eihen Dôgen)*
- *Denkôroku (Keizan Yokin)*



## CONTENIDOS DEL CURSO

|                 |                                                                                      |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TALLER 1</b> | <b><i>Reconocimiento de nuestra situación real</i></b>                               |
| Tema 1          | Contexto prebúdico: hinduismo, yoga y vedanta. Upanisad.                             |
| Tema 2          | Siddhartha Gautama. Proceso y necesidad de despertar                                 |
| <b>TALLER 2</b> | <b><i>Reconocimiento y comprensión de los condicionantes I</i></b>                   |
| Tema 1          | Primera Noble Verdad. Introducción a su despertar                                    |
| Tema 2          | Segunda Noble Verdad. El origen de la confusión. Los tres venenos ( <i>klesha</i> )  |
| <b>TALLER 3</b> | <b><i>Reconocimiento y comprensión de los condicionantes II</i></b>                  |
| Tema 1          | Los cinco agregados del apego                                                        |
| Tema 2          | El triple sello de la existencia condicionada                                        |
| <b>TALLER 4</b> | <b><i>Reconocimiento e integración del camino hacia la salud</i></b>                 |
| Tema 1          | La Tercera Noble Verdad. Vislumbre de la Vía. Ética, preceptos ( <i>Sila</i> )       |
| Tema 2          | Noble Sendero Óctuple: Absorción ( <i>Samadhi</i> ) y Sabiduría ( <i>Prajna</i> )    |
| <b>TALLER 5</b> | <b><i>Reconocimiento e integración de la actitud en la Vía</i></b>                   |
| Tema 1          | <i>Sathipatana sutra</i> : fundamentos de la atención                                |
| Tema 2          | <i>Dhammapada</i> : la ética en el budismo                                           |
| <b>TALLER 6</b> | <b><i>Reconocimiento e integración de la actitud en la Vía II</i></b>                |
| Tema 1          | Llegar a la otra orilla ( <i>paramitas</i> ) energía sin esfuerzo y entrega generosa |
| Tema 2          | Las emociones sublimes: <i>Brahma vihara</i> . El camino del corazón                 |
| <b>TALLER 7</b> | <b><i>Fundamentos del Mahayana</i></b>                                               |
| Tema 1          | La conciencia: ámbitos de la realidad. Los tres mundos y las tres naturalezas        |
| Tema 2          | Canto al vacío. La totalidad de lo emergente. ( <i>Sutras de la Prajñaparamita</i> ) |
| <b>TALLER 8</b> | <b><i>La esencia del linaje espiritual I</i></b>                                     |
| Tema 1          | La fé en el espíritu. Kanchi Sôsan ( <i>Shin Jin Mei</i> )                           |
| Tema 2          | El espejo precioso. Tôzan Ryokai ( <i>Hokyo Zanmai</i> )                             |
| <b>TALLER 9</b> | <b><i>La esencia del linaje espiritual II</i></b>                                    |
| Tema 1          | La aspiración al despertar y la figura del <i>bodhisattva</i>                        |
| Tema 2          | El hábito del Budha. El <i>kesa</i> : origen, significado y transmisión              |
| <b>RETIRO</b>   | <b><i>Tocar lo esencial</i></b>                                                      |
| ❖               | Los tres tesoros: Budha, Dharma y Sangha                                             |
| ❖               | El poder del rito: canto, ritmo y expansión                                          |
| ❖               | El arte del darse cuenta: presencia en la cotidianidad                               |

禪

## FECHAS

| TALLER | TENERIFE              |
|--------|-----------------------|
| 1      | 16 FEBRERO            |
| 2      | 9 MARZO               |
| 3      | 13 ABRIL              |
| 4      | 18 MAYO               |
| 5      | 8 JUNIO               |
| 6      | 6 JULIO               |
| 7      | 14 SEPTIEMBRE         |
| 8      | 12 OCTUBRE            |
| 9      | 9 NOVIEMBRE           |
| RETIRO | GRAN CANARIA          |
| 10     | 5, 6, 7 y 8 DICIEMBRE |

## TITULACIÓN

Diploma como participante en el programa formativo **Un mapa de la conciencia: los niveles del ser**, avalado por la *Comunidad Budista Zen Luz del Dharma*. Para su obtención, es necesaria la asistencia al menos del 80% en los talleres del curso.

## PRECIOS Y PLAZOS DE INSCRIPCIÓN

Cada taller tiene un coste de 50€ y 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.

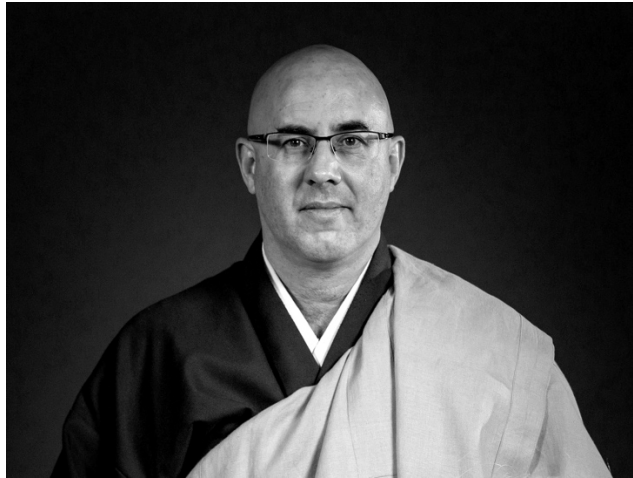
Existen varias modalidades de pago, pudiéndose fraccionar por trimestres, o bien abonando la totalidad del mismo:

- Matrícula: 30€ (se abona al inscribirse como reserva de la plaza)
- Curso completo: 430€ (supone una reducción en el coste global del curso)
- Primer pago: 150€ antes del 1 de febrero de 2019
- Segundo pago: 150€ inicios de mayo de 2019
- Tercer pago: 150€ inicios de octubre 2019

Nota: Las plazas son limitadas (30 participantes)

LA MATRÍCULA DE 50€ SE ABONA EN LA CUENTA CORRIENTE ES68 2100 6785 3802 0003 4051. EN EL CONCEPTO DEL INGRESO ES NECESARIO INTRODUCIR EL NOMBRE, APELLIDOS Y CMC\_TFE2019. UNA VEZ CONCLUIDO ESTE PASO, SE DEBE ENVIAR UN CORREO ELECTRÓNICO A [contacto@luzdeldharma.org](mailto:contacto@luzdeldharma.org) ADJUNTANDO EL COMPROBANTE BANCARIO, ADEMÁS DE SU NOMBRE COMPLETO, TELÉFONO DE CONTACTO Y CORREO ELECTRÓNICO.





**Denkô Mesa**

- Maestro zen
- Presidente 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*
- Autor 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* y *Zen, aroma eterno*
- De próxima aparición: *Quietud*

## ORGANIZACIÓN Y CONTACTO

### COMUNIDAD BUDISTA ZEN LUZ DEL DHARMA

Calle Porlier, 20 (entresuelo)  
Sana Cruz de Tenerife - Islas Canarias

Teléfonos: (+34) **679 829 847**

Mail: [contacto@luzdeldharma.org](mailto:contacto@luzdeldharma.org)

Web: [www.luzdeldharma.org](http://www.luzdeldharma.org)



Organizado y avalado por la  
**Comunidad Budista Zen Luz del Dharma**

