

# UN MAPA DE LA CONCIENCIA

Niveles del ser



## 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.

El curso se desarrollará en 9 módulos que contienen, por un lado el **abordaje teórico** sobre cada tema a tratar, por otro son 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.

禪

## CONTENIDOS Y FECHAS

Septiembre 2019

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Módulo 1</b> | <b>Reconocimiento de nuestra situación real</b>        |
| Tema 1          | Contexto prebúdico: hinduismo, yoga y vedas. Upanisad. |
| Tema 2          | Siddhartha Gautama. Proceso y necesidad de despertar   |

Octubre 2019

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Módulo 2</b> | <b>Reconocimiento y comprensión de los condicionantes I</b>                            |
| Tema 1          | Primera Noble Verdad. Introducción a su despertar                                      |
| Tema 2          | Segunda Noble Verdad.<br>El origen de la confusión. Los tres venenos ( <i>klesha</i> ) |

Noviembre 2019

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Módulo 3</b> | <b>Reconocimiento y comprensión de los condicionantes II</b> |
| Tema 1          | Los cinco agregados del apego                                |
| Tema 2          | El triple sello de la existencia condicionada                |

Diciembre 2019

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Módulo 4</b> | <b>Reconocimiento e integración del camino hacia la salud</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> ) |

Enero 2020

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Módulo 5</b> | <b>Reconocimiento e integración de la actitud en la Vía</b> |
| Tema 1          | <i>Sathipatana sutra</i> : fundamentos de la atención       |
| Tema 2          | <i>Dhammapada</i> : la ética en el budismo                  |

Febrero 2020

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Módulo 6</b> | <b>Reconocimiento e integración de la actitud en la Vía II</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                 |

Marzo 2020

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Módulo 7</b> | <b>Fundamentos del Mahayana</b>   |
| Tema 1          | La conciencia: ámbitos de la realidad.<br>Los tres mundos y las tres naturalezas        |
| Tema 2          | Canto al vacío. La totalidad de lo emergente.<br>( <i>Sutras de la Prajñaparamita</i> ) |

禪

Abril 2020

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Módulo 8</b> | <b>La esencia del linaje espiritual 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> )   |

Mayo 2020

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Módulo 9</b> | <b>La esencia del linaje espiritual II</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 |

## TEXTOS FUNDAMENTALES

- *Dhammapada* (Sutta Pitaka)
- *Satiphattana Sutra* (Sutra sobre los fundamentos de la atención)
- *Hridaya Sutra* (Sutra del Corazón)
- *Vajracedika Sutra* (Sutra del Diamante)
- *Avalokitesvara Sutra* (Sutra de la Gran Compasión)
- *Shin Jin Mei* (Canto al Corazón de la Confianza)
- *Hôkyo Zanmai* (El espejo precioso)
- *Sandokai* (La esencia y los fenómenos son no dos)
- *Shôbôgenzô* (Tesoro del Verdadero Ojo del Dharma)
- *Denkôroku* (Crónicas de la transmisión de la luz)

## CERTIFICACIÓN

Diploma acreditativo del curso ***Un mapa de la conciencia: los niveles del ser***, diseñado y dirigido por el maestro zen Denkô Mesa y avalado por la Comunidad Budista Zen Luz del Dharma.

## INFORMACIÓN

**Denkô Mesa**

info@denkomesa.com

(+34 649 800 962)

禪