

## **“El entrenamiento de la mente en ocho puntos, según la filosofía budista”**

**Curso impartido por Karman Tenpa.**

**Fechas y horarios: del miércoles 3 de abril al 22 de mayo - 19 a 20,30 hs.**

**Curso online. Las sesiones son en directo (vía Zoom) pero quedarán grabadas para poder verse de forma posteriormente por un tiempo de 6 meses.**

**Precio: 95 Euros**

### **Introducción**

El tema de todas las enseñanzas budistas es cómo despertar nuestro auténtico corazón compasivo y nuestra sabia lucidez. Aunque hayan sido enunciadas siglos atrás dialogan magníficamente con nuestros tiempos actuales donde coexisten, en una continua tensión, el progreso y el bienestar con las más variadas crisis, económicas, climáticas y sociales. Hoy por hoy pareciera que todo se trata de solo sobrevivir luchando unos contra otros, en un tiempo que solo resta y que nos hace sentir como si fueran tiempos finales o póstumos.

En nuestras sociedades contemporáneas no siempre está presente hacernos mejores a nosotros mismos más allá de los modelos competitivos y productivos sino, por el contrario, se premia, y valora, el obtener más y mejores resultados sin interesar, casi, los costes humanos y medio ambientales.

El propósito general de la filosofía budista es, en pocas palabras, alcanzar el máximo bienestar y felicidad en uno mismo y en todos los seres vivientes, inspirados por la visión de que la felicidad de los demás es inseparable de la propia, y viceversa.

### **Objetivos**

Es importante que tengamos un conducta proactiva con estas realidades que no nos conducen a ninguna parte si renunciamos apuntar a un futuro mejor en términos humanos. Así es que cuando nos demos cuenta de que estamos centrándonos solo en nosotros mismos, nuestros grupos y las instituciones también lo hacen, y que descuidamos el impacto de esto en los demás, encontraremos en estas instrucciones como “reeducarnos” a nosotros y a nuestra sociedad para poder construir juntos un mundo más habitable y más justo.

### **Metodología**

Desde las enseñanzas budistas, en este caso “El entrenamiento de la mente en ocho puntos”, se hace repicar su esencia con las vivencias de la contemporaneidad.

Desde la experiencia contemplativa budista nos llegan las reflexiones y las instrucciones que trascienden los tiempos y las culturas y se encuentra en esta contemporaneidad, con la psicología, la filosofía y las neurociencias.

## **Resumen de contenido**

### **Karma Tenpa:**

#### **\* Unidad 1: Comprender nuestra humanidad en común. Miércoles 3 de abril**

Uno de los factores que cohesionan nuestra vida comunitaria es encaminarnos hacia el reconocimiento activo de que habitamos en una humanidad compartida. Que son más los puntos en común que nos vinculan que los que nos distancian, que podemos trascender el individualismo limitante, sin descuidar nuestras necesidades, y que podemos ir hacia un encuentro mayor con los demás, dándole, así, un propósito a nuestra vida

#### **\* Unidad 2: Desde el conflicto que separa hacia el aprecio que vincula. Miércoles 10 de abril**

Desplegar una actitud de humildad y sencillez nos permite, tanto, asumir con determinación nuestras opiniones y pareceres de las cosas como al mismo tiempo, renunciar a toda identificación rígida y egocéntrica. Nos invita a residir en la apertura de la no-conclusión desde donde puede emerger una solución mayor al conflicto y a la parcialidad impuesta.

#### **\* Unidad 3: Aprendiendo de la “imperfección” de los demás. Miércoles 17 de abril**

La paz interior no descansa en evadir o negar los conflictos interpersonales, sino, fundamentalmente, en esforzarse por no vivir en un estado continuo de reactividad emocional que nos aparta de la vía del corazón y del altruismo. Se requiere de cierta osadía para poner en marcha nuevas miradas y recursos, para purgar nuestras emociones perturbadoras. Incluso en medio del caos emocional se puede desplegar, con el debido entrenamiento previo, un estado cargado de energía sin sentirnos por ello agotados y mal predispuestos, así podemos habitar en el corazón de la vida cotidiana con ingenio, perseverancia y buen humor.

#### **\* Unidad 4: Ante las reglas del juego, detenerse y abrir espacio. Miércoles 24 de abril**

¿Cómo salir del pequeño mundo competitivo de todos contra todos? ¿Nos damos cuenta de hasta qué punto nos circunscribimos al modelo de victoria y derrota? ¿Qué podemos hacer cuando nos vemos dentro de ese modelo en el que no cabe otra opción más que la de sentirnos condenados o condenar?

#### **\* Unidad 5: Aprender de la desilusión. Miércoles 1 de mayo**

Dice Pema Chodron “En todos los lugares del mundo alguien golpea a su enemigo y el dolor va aumentando en una espiral infinita. Reflexionemos sobre este hecho cada día y preguntémosnos: «¿Voy a añadir más agresividad al mundo?» Cada día, cuando las cosas llegan al límite, planteémosnos la pregunta: «¿Voy a practicar la paz o voy a ir a la guerra?» Esta es la pregunta y la respuesta tal vez sea transitar del modo escoger entre posibilidades a acoger desde la presencia sabia y compasiva.

**\*Unidad 6: El sufrimiento de los demás, esos delicados jardines. Miércoles 8 de mayo**

Visitar esos otros delicados jardines nos hace más humanos, solidarios, compasivos. Se trata de un cambio interno que nos rescata de la insensibilidad y nos acerca al otro colaborando para que recupere la vitalidad física y emocional amenazada por el sufrimiento. Es el poder transformador del amor que enjuga las lágrimas por las pérdidas, las frustraciones, la enfermedad o la muerte

**Unidad 7: Reconocer lo auténtico donde esté y lo frívolo donde se esconda. Miércoles 15 de mayo**

¿Qué hay detrás de nuestra búsqueda de, solo, lo que parece bueno y placentero, y la evasión, casi siempre, de lo que no lo es? ¿Qué buscamos realmente? ¿Qué tipo de bienestar esperamos obtener?

La dinámica del deseo y la aversión, de la esperanza y del temor, mantiene funcionando nuestra atención en las preocupaciones más superficiales, en términos existenciales, empujándonos a perseguir espejismos de felicidad, soslayando lo verdaderamente importante tanto para lo inmediato como para lo trascendente. Podemos ser una persona de verdad y entregarnos con normalidad a recibir lo que la vida trae y, también, se lleva.

**\* Unidad 8: Neurociencia de la meditación. Miércoles 22 de mayo, por Nazareth Castellanos**

La neurociencia aporta evidencias sobre los cambios cerebrales que experimentamos ante la práctica de la meditación. En esta unidad resaltamos los cambios fundamentales y que han sido explorados en este cursos como puente entre la ciencia y la filosofía budista.

**Sobre Karma Tenpa**

Karma Tenpa recibió en India y en los años 2005 y 2007 las ordenaciones habituales en la tradición monacal tibetana. Como Instructor imparte enseñanzas en varios Centros budistas y ofrece enseñanzas sobre filosofía budista y meditación en diversos ámbitos colaborando con profesionales de la psicología y neurociencia.

Su interés por el encuentro entre el budismo y las ciencias contemporáneas le llevó a capacitarse en Mindfulness y gestión emocional, neurociencia de la meditación y en el acompañamiento en el proceso de morir. Es formador docente de voluntarios en el acompañamiento espiritual en el proceso de morir de la Fundación Metta Hospice y como voluntario se suma a la actividad de dicha Fundación en el acompañamiento en el proceso de morir.

Durante dos años, desarrolló un programa de meditación, mindfulness y gestión emocional, con pacientes de la unidad del dolor de un hospital en la Comunidad de Aragón, España.

Ha fundado y gestiona la ONG "Creciendo en Nepal" ([creciendoennepal.org](http://creciendoennepal.org)) cuya actividad se centra en acompañar a niñas y adolescentes en Katmandú, Nepal, proveyendo de los recursos necesarios para su crecimiento, educación y desarrollo personales.

Es fundador de la Comunidad virtual "Bienvenido a tu mente", desde donde ofrece programas de formación filosófica y práctica meditativas en atención plena y compasión basadas en la tradición budista y las ciencias contemporáneas