

con **Antonia Sumbundu**

Instructora senior de Tergar



Seminario

Las seis paramitas

El camino de la acción compasiva

Presencial y online



Las seis paramitas

El camino de la acción compasiva

con Antonia Sumbundu

Fecha: 8, 9 y 10 marzo de 2024

Lugar: La Gompa. c/Virgen del Valle 26,1ºB, Sevilla

Precio:

- 140€ Cuota general

- 120€ Cuota reducida para inscripciones antes del 30 de enero

Las personas que tengan dificultad económica pueden contactar con la organización a través del correo electrónico:

sevilla@tergar.org

Inscripciones

El plazo de inscripciones se abrirá el 4 de enero en la web:

www.conplenaconciencia.com/seminari-camino-accion-compasiva





Horario

Viernes 19,00 -21,00

Sábado 09,30-13,30 y 15,30-18,30

Domingo 9,30-13,30





Este seminario es adecuado para personas de todas las creencias, así como para meditadores principiantes y avanzados. No tiene prerequisites, pero si no has recibido enseñanzas de meditación anteriormente, te recomendamos que hagas el curso gratuito online de Tergar: **«Introducción a la Meditación»** antes de asistir a este seminario. Para inscribirte pincha este enlace: [Introducción a la meditación](#)



Es un evento híbrido, con opción de asistir presencialmente en Sevilla o bien online vía Zoom

Enseñanzas, práctica de meditación, reflexiones en grupo y sesiones de preguntas y respuestas tanto en el formato presencial como en el online



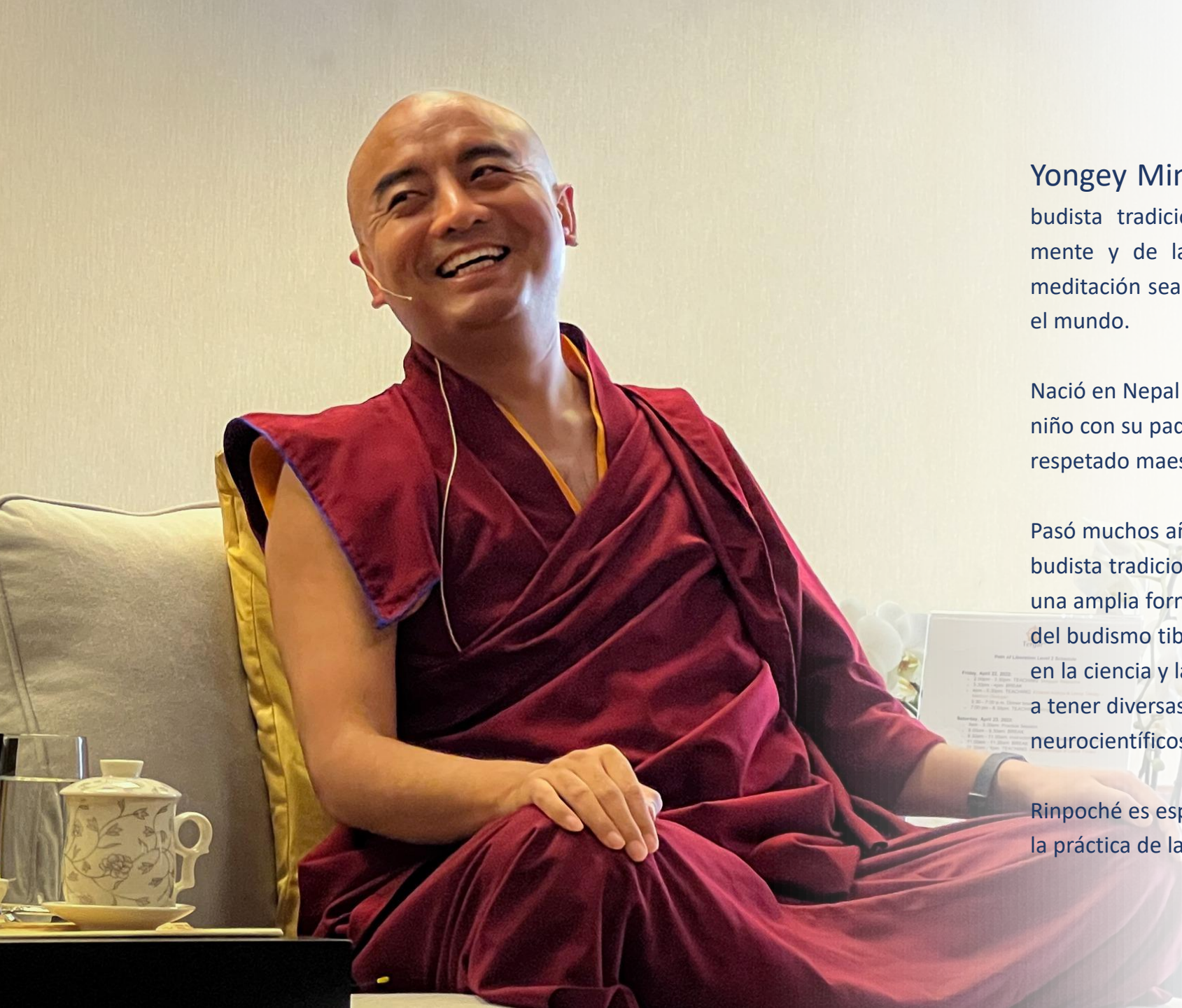
¿QUÉ INCLUYE ESTE SEMINARIO?

El programa incluye **enseñanzas en vídeo de Yongey Mingyur Rinpoche**, presentaciones sobre los puntos clave de las paramitas impartidas por la instructora de Tergar **Antonia Sumbundu**, además de meditaciones guiadas y oportunidades para hacer preguntas e intercambiar experiencias.

Traducción:

Las enseñanzas de Yongey Mingyur Rinpoche y de Antonia Sumbundu serán en inglés con traducción simultánea al español.





Yongey Mingyur Rinpoche integra la práctica y la filosofía budista tradicional con la comprensión científica actual de la mente y de la salud mental, haciendo que la práctica de la meditación sea relevante y accesible para sus estudiantes en todo el mundo.

Nació en Nepal dónde comenzó a estudiar meditación cuando era niño con su padre, Tulku Urygen Rinpoche, quien así mismo fue un respetado maestro budista.

Pasó muchos años en retiro estricto y completó la formación budista tradicional en filosofía y psicología. Además de contar con una amplia formación en las tradiciones meditativas y filosóficas del budismo tibetano, Mingyur Rinpoche también se ha interesado en la ciencia y la psicología occidentales, aspecto que lo ha llevado a tener diversas colaboraciones muy fructíferas con neurocientíficos y psicólogos.

Rinpoché es especialmente reconocido por su habilidad de hacer la práctica de la meditación accesible a todas las personas.

Antonia Sumbundu

Se inició en la práctica de la meditación en 1988, recibiendo enseñanzas de destacados maestros budistas tibetanos.

Desde 2002 es estudiante de Yongey Mingyur Rinpoche y a partir de 2010 es Instructora de meditación de Tergar. Imparte enseñanzas y dirige retiros a nivel internacional desde 2004. Como psicóloga clínica está especializada en CBT (Terapia Cognitiva Conductual).

Completó una maestría en MBCT de la Universidad de Oxford, donde actualmente es formadora. Su trabajo se ha enfocado en la aplicación clínica de la meditación llevándola posteriormente a un contexto más amplio.

En febrero de 2023 impartió en Sevilla el curso “La Alegría de Vivir” de Mingyur Rinpoche.





Las Paramitas, el camino de la acción compasiva

Imagina poder permanecer estable en una actitud de apertura y receptividad cuando percibes el sufrimiento en el mundo. Aunque nuestros patrones habituales a menudo nos llevan a ignorar o tratar de alejarnos del sufrimiento, tenemos otra opción: usar los desafíos de la vida como **oportunidades** para nutrir la sabiduría, la compasión y la felicidad. En el budismo, una de las vías más poderosas para fortalecer estas cualidades es un conjunto de prácticas conocidas como las seis paramitas.

Las seis paramitas son **generosidad, conducta ética, paciencia, esfuerzo gozoso, meditación y sabiduría**. Estas cualidades son la expresión natural de la mente despierta. Al explorar las paramitas, aprenderemos cómo nos apoyan aquí y ahora y cómo enriquecen la forma en que vivimos nuestras vidas. Esta práctica nos lleva más allá de un sentido limitado del «Yo» con un corazón abierto y en paz.

Las seis paramitas

El camino de la acción compasiva

“La práctica de las seis paramitas nos permite superar nuestras aflicciones mentales, trascender los conceptos que las sostienen y ver la verdadera naturaleza de las cosas”.

Ringu Tulku





GENEROSIDAD

“La primera de las seis paramitas es la generosidad. Muchas religiones y caminos espirituales están de acuerdo sobre la importancia del dar, porque todos podemos ver que esto beneficia directamente a los demás. Para el budismo, en particular, la generosidad es importante porque disuelve nuestros apegos.

Cuando ayudamos a otros deberíamos hacerlo con una inteligencia que es capaz de analizar la situación. La verdadera generosidad requiere un poco de sabiduría -un claro entendimiento de nosotros mismos que somos quienes estamos dando-, qué es lo que estamos dando y a quién se lo estamos dando. Si damos usando nuestra inteligencia, entonces la generosidad nos beneficia tanto a nosotros mismos como a los demás.”

17º Karmapa Ogyen Trinley Dorje

CONDUCTA ÉTICA

Yongey Mingyur Rinpoche explica cómo la conducta ética o disciplina, debe ser utilizada como un reflector de la presencia mental que tenemos en relación a nuestro comportamiento con los demás.

En este sentido, la segunda paramita nos habla de evitar actividades que generen sufrimiento, de hacer cosas que generen felicidad y bienestar y de ayudar a los demás.



PACIENCIA

La tercera paramita es la paciencia. Al respecto Yongey Mingyur Rinpoche nos dice:

"Se requiere paciencia para dar un paso atrás en la reactividad habitual y no caer en su corriente. Con la práctica de la paciencia, nuestras opciones se multiplican."



ESFUERZO GOZOSO

La cuarta paramita es el esfuerzo gozoso o diligencia.

“Creemos que estamos siendo diligentes al sentarnos a meditar durante horas seguidas. Pero la verdadera diligencia no significa enfocarse más allá de tus límites naturales; significa simplemente tratar de hacer lo mejor que puedas, en lugar de concentrarte en el resultado de lo que estás tratando de lograr. Significa encontrar un término medio cómodo entre estar demasiado relajado o demasiado tenso.

Mingyur Rinpoche



MEDITACIÓN

“La esencia de la práctica de la meditación es soltar todas tus expectativas sobre la meditación. Todas las cualidades de tu mente natural como la paz, apertura, relajación y claridad están presentes en tu mente tal como está. No tienes que hacer nada diferente. No necesitas modificar ni cambiar tu estado de conciencia. Todo lo que necesitas hacer cuando observas tu mente es reconocer las cualidades que ya tiene”.

Mingyur Rinpoche





SABIDURÍA

En el corazón del sendero de las paramitas está *prajna* o sabiduría. Se trata de una sabiduría que va más allá de nuestras ideas convencionales sobre ella.

Yongey Mingyur Rinpoche nos dice que la sabiduría es... "la que viene de la reflexión y de la contemplación sobre lo que hemos aprendido, la que viene de las experiencias directas que tenemos mientras meditamos, y la que reconoce la naturaleza vacía de todos los fenómenos".

Antonia Sumbundu, nos guiará por una exploración de las seis paramitas, cualidades del corazón y la mente que nos ayudan en nuestra práctica de meditación y en la vida diaria.





La Comunidad de Meditación de
Yongey Mingyur Rinpoche



¿Qué es Tergar? Es la comunidad internacional de meditación bajo el auspicio de Yongey Mingyur Rinpoche.

El principal objetivo de Tergar es **hacer accesible y apoyar la práctica de la meditación en el mundo actual.**

Más información en:

www.aprende.tergar.org

www.espanol.tergar.org

