

DOSSIER  
INFORMATIVO  
2024/25

CICLO FORMATIVO

# Fundamentos de la Meditación



INSTITUTO  
DE CONCIENCIA

MONJES BUDISTAS  
SAKYA TASHI LING

# Introducción

---

Atraídos por los beneficios de la meditación practicada durante miles de años por las antiguas ciencias contemplativas, nuevos campos de estudio e investigación están aportando evidencia científica a la importancia de cultivar la mente a través de la meditación.

Nuestro deseo siempre ha sido asegurar el acceso a las fuentes de trascendencia de la tradición budista, y mantener viva la transmisión de los sistemas de pensamiento y meditación de la tradición Sakya desde la experimentación directa tal y como se ha preservado desde hace dos mil seiscientos años.

Para adquirir el hábito de la meditación en nuestra vida con éxito es indispensable que empecemos por el principio y evitemos la tentación de tomar atajos en el camino del entrenamiento de nuestra mente.

No debemos subestimar la importancia de los fundamentos de la meditación, estos son los cimientos donde podremos construir nuestro proyecto vital con unas mínimas garantías y mantenernos en equilibrio, leales con nosotros mismos, frente a la presión del ambiente y los convencionalismos sociales.

# A quién va dirigido

---

Esta formación es idónea para cualquier persona interesada en **desarrollar su vida desde un sentido de convivencia en comunidad**, es decir, en sociedad, motivada por elevar la conciencia social en la excelencia hacia el bien común, indistintamente de que no tenga experiencia previa en la meditación o tenga nociones y alguna experiencia en distintas tradiciones o corrientes de crecimiento personal.

## Enfoque y soportes

---

El enfoque trata de **dirigir libremente nuestra vida desde un dominio de nuestra mente**. Si somos incapaces de controlar nuestra mente, nuestra vida acontecerá a interés y voluntad de terceros.

Abordaremos el estudio y práctica de la meditación fieles al propósito original de las tradiciones contemplativas, desde una perspectiva laica y moderna que nos sea útil para resolver los obstáculos y las dificultades de nuestro día a día, con las herramientas necesarias y un mayor conocimiento.

Nos basaremos en uno de los sistemas de pensamiento y meditación más apreciados en el budismo, los tres adiestramientos superiores de la mente (la perfección de la concentración, la perfección de la ética y la perfección de la sabiduría), transmitido gracias a cuatro soportes excelentes:

1. **Una tradición** que se remonta al año 1073 en el antiguo Tíbet
2. **Unos maestros del linaje** con más de cuarenta años de experiencia en la transmisión y práctica de la enseñanza
3. **Una comunidad** que cuida de las personas, la vida y el planeta
4. **Y una casa espiritual**, el monasterio, con condiciones excepcionales que nos ayuda a recordar quiénes somos realmente y lo qué es verdaderamente importante en la vida.

La enseñanza se hace efectiva con estos soportes a través de una metodología que une la milenaria transmisión oral de maestros, con dinámicas de reflexión individual y en grupos de estudio y práctica formados por los estudiantes y coordinados por el profesorado del Instituto de Conciencia.

# Equipo docente

---

## MAESTROS

### Muy Venerable Jamyang Tashi Dorje Rinpoché

Jamyang Tashi Dorje Rinpoché (Barcelona, 1951) es un cualificado y reconocido maestro de meditación y filosofía budista con más de cuarenta años de experiencia en la transmisión del budismo en Occidente. Su dedicación plena en la preservación y transmisión de las Enseñanzas del Señor Buda y de la Tradición Sakya se ha materializado en una comunidad global de meditadores y practicantes de Dharma en Europa, América del Sur y América del Norte, y con el establecimiento de dos monasterios en España, el monasterio del Garraf (Olivella, Barcelona) y el monasterio de Castellón (Vall d'Alba, Castellón de la Plana), y un monasterio en Perú, el monasterio de Cuzco.

### Venerable Kutsab Jamyang Dorje

El 27 de marzo de 2011 el Maestro Fundador nombró a Kutsab Dorje (Badalona, 1974) Maestro y Regente del Linaje Sakya Tashi Ling con la intención de asegurar la sucesión y continuidad del Linaje. Kutsab Dorje es discípulo Maestro Fundador desde los 14 años de edad. Su formación en el budismo y experiencia de vida le permiten presentar la disciplina de la meditación y de la filosofía budista con un lenguaje actual, facilitando el acercamiento de cualquier persona interesada en las ciencias de la meditación.

## PROFESORADO

Los profesores del Instituto de Conciencia constituyen una comunidad de docentes occidentales que investigan y estudian la ciencia de la meditación para poder transmitirla a estudiantes y visitantes con un enfoque actualizado y que, a la vez, preserva la esencia y profundidad originales. Los docentes son miembros de la comunidad y discípulos del Maestro Fundador.

# Estructura

El ciclo formativo se desarrolla gradualmente durante cinco meses ordenados en cinco módulos mensuales. Cada módulo se inicia con una jornada formativa disponible en dos modalidades, presencial u online en vivo, aportando flexibilidad para quienes tengan dificultades de agenda o impedimentos por la distancia.

Impartido el primer bloque de contenidos y práctica, el estudiante desarrolla en las siguientes semanas del mes tanto la práctica de meditación diaria como el proceso de reflexión individual y en grupo, a través de los recursos didácticos y digitales proporcionados en el campus virtual del Instituto de Conciencia.

## Sumario



Duración total de 5 meses (33 horas lectivas)

- 5 sesiones de día completo
- 4 sesiones online en grupo
- 4 reflexiones online de los Maestros



Monasterio del Garraf



Maestros y profesores del Instituto de Conciencia



Presencial y online



Grupo de estudios y práctica en vivo



Acceso al Campus Virtual



550€ en presencial  
470€ en online

## ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE CADA MÓDULO

SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
<b>Enseñanzas (Día completo)</b>	<b>Reflexión individual</b>	<b>Sesión de grupo en directo</b>	<b>Reflexión de los Maestros</b>
Presencial u Online	-	Online	Online
En directo*	-	En directo	En diferido*

x5

\* Grabaciones de las enseñanzas disponibles en el Campus Virtual

# Proceso de inscripción

---

Si está interesado en realizar el Ciclo de Fundamentos de la Meditación, a continuación le explicamos los pasos a seguir.

El proceso de inscripción consta de tres pasos:

- ① Toma de contacto con el Instituto de Conciencia a través del formulario en <https://monjesbudistas.org/aprende-a-meditar/> o por correo electrónico a [instituto@monjesbudistas.org](mailto:instituto@monjesbudistas.org)
- ② Entrevista por videoconferencia o presencial
- ③ Matriculación y reserva de plaza

El precio del Ciclo de Fundamentos de la Meditación en la edición de septiembre 2024 es de 550€ en modalidad presencial y 470€ en modalidad online.

El precio incluye acceso a las sesiones formativas, acceso al campus virtual y la manutención del día completo de enseñanzas para estudiantes en modalidad presencial.

Adicionalmente, y para beneficiarnos de las condiciones favorables del monasterio, ofrecemos a los estudiantes la posibilidad de pernocta antes o después del día de las sesiones presenciales.

*Una formación en el arte de vivir,  
para una vida más significativa  
y saludable.*



INSTITUTO  
DE CONCIENCIA

**[www.monjesbudistas.org](http://www.monjesbudistas.org)**  
@ [instituto@monjesbudistas.org](mailto:instituto@monjesbudistas.org)  
☎ (+34) 93 743 20 10

