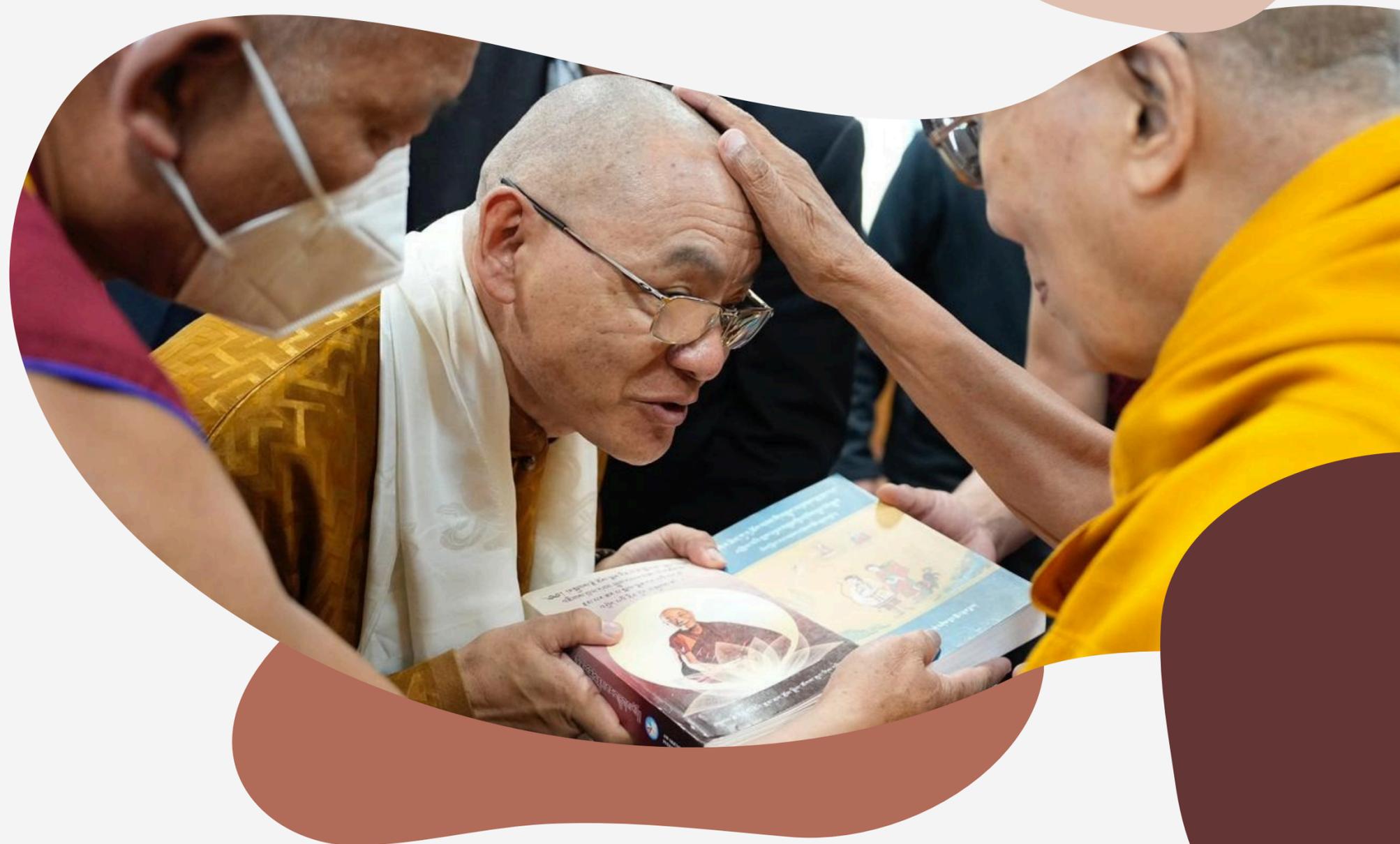


Geshe Lama Dangsong Namgyal

VIGO 14, 15 Y 16 DE JUNIO

**Curso práctico intensivo de
Meditación Dzogchen.**





En un mundo donde las distracciones y el estrés cotidiano son la norma, la visita de Geshe Lama Dangsang Namgyal a España es un recordatorio del poder transformador del estudio y la práctica espiritual profunda.

Durante su estancia en Vigo, compartirá conocimientos que no solo son producto de una formación rigurosa de más de 25 años, sino que también representan una guía vital para aquellos que buscan una vida más plena y consciente.

¿Para qué sirve esta formación?

Como Geshe, Namgyal ha alcanzado uno de los niveles más altos de erudición y práctica en la tradición del budismo tibetano. Esta formación, comparable a un doctorado en estudios budistas, implica una comprensión profunda de la lógica, la metafísica, la ética y la psicología budista. A través de esta intensa preparación, un Geshe desarrolla no solo una vasta base de conocimientos teóricos, sino también una capacidad excepcional para la meditación y la aplicación práctica de estos principios en la vida diaria.





Geshe Lama Dangsang Namgyal

Con más de 25 años de estudio y práctica, Geshe Lama Dangsang Namgyal es uno de los escasos individuos en todo el mundo que ha alcanzado el prestigioso rango.

Su visita en Vigo representa una oportunidad única para los interesados en profundizar en el budismo tibetano y las prácticas de meditación.

Aplicaciones prácticas en la vida cotidiana

1. Desarrollo de la Compasión y la Serenidad

Mental:

La formación como Geshe pone un énfasis significativo en la compasión y la serenidad mental. Estas cualidades son esenciales para manejar el estrés y las dificultades cotidianas. Los asistentes a las enseñanzas de Geshe Namgyal aprenderán a cultivar estas cualidades, lo que les permitirá enfrentar los desafíos de la vida con mayor calma y empatía.

2. Sanación y Autoaceptación:

La meditación Dzogchen, una de las prácticas que Geshe Namgyal enseñará durante su visita, es conocida por sus efectos sanadores y su capacidad para promover la autoaceptación. Este tipo de meditación ayuda a los practicantes a disolver las ideas limitantes sobre el "yo" y a reconocer su naturaleza pura y esencial.



3. Claridad y Trascendencia de los Límites Mentales:

El Yoga de los Sueños, otro enfoque de las enseñanzas de Geshe Namgyal, permite a los practicantes explorar y trascender los límites de la mente. Esta práctica ayuda a los individuos a lograr un estado de claridad mental, permitiéndoles ver más allá de las ilusiones y condicionamientos que nublan su percepción de la realidad.

4. Un Camino Rápido y Accesible a la Meditación Efectiva:

La formación de un Geshe incluye técnicas de meditación que son accesibles y efectivas para todos, independientemente de su experiencia previa. Esto significa que tanto los principiantes como los practicantes avanzados pueden beneficiarse de las enseñanzas de Geshe Namgyal, encontrando un camino más rápido hacia la paz interior y la realización espiritual.



Programa

Viernes 14 de junio a las 19:00 horas: Conferencia sobre el Yoga de los Sueños.

En esta sesión, los asistentes aprenderán a trascender los límites mentales y a experimentar su mejor versión y naturaleza pura a través de esta práctica milenaria. El Yoga de los Sueños permite una conexión más profunda con uno mismo y el entorno, proporcionando herramientas para alcanzar un estado de paz y claridad mental.

Sábado 15 y Domingo 16 de junio: Curso práctico intensivo de Meditación Dzogchen.

Este fin de semana intensivo incluye sesiones de meditación guiada, respuestas a preguntas frecuentes sobre la práctica y enseñanzas directas de Geshe Lama Dangsang Namgyal. Los participantes serán introducidos a métodos de meditación más accesibles y efectivos, que promueven la compasión, serenidad mental, aceptación y sanación. Además, se trabajará en la disolución de la idea limitada del "yo" y se proporcionarán claves para aprender a ser verdaderamente felices. **Horario de 10 a 13 y de 15 a 17:30 horas**

→ **Los eventos tendrán lugar:**

Centro Cultural San Miguel de Oia, ubicado en Camino de Currás nº 34, Oia - Vigo, y se agradece donativo para colaborar con los gastos organizativos, el cual se abonará el mismo día.





Oportunidad única

La visita de Geshe Namgyal a Vigo es más que una serie de conferencias y talleres; es una oportunidad para experimentar un cambio significativo en la forma de vivir y percibir el mundo.

La formación de un Geshe, con su combinación de conocimiento profundo y aplicación práctica, ofrece herramientas valiosas para cualquier persona que busque una vida más equilibrada y significativa.

Para más información y reserva de plaza, por favor contacte a:

Teresa Prados

Teléfono: 677 454 907



Los eventos tendrán lugar:

Centro Cultural San Miguel de Oia, ubicado en Camino de Currás nº 34, Oia - Vigo, y se agradece donativo para colaborar con los gastos organizativos, el cual se abonará el mismo día.