

# ENSEÑANZAS

[WWW.SANGCHENNORBULING.ORG](http://WWW.SANGCHENNORBULING.ORG)



# CONTENIDO

- 01 Curso Entramamiento mental en 7 puntos (Lojong).
- 02 Las Cuatro Nobles Verdades.
- 03 Carta a un amigo.
- 04 El Noble Camino Óctuple.
- 05 Buda Dhasa.
- 06 El Gran Camino.
- 07 Formación en Meditación Traspersonal (FMT).
- 08 Instantes de Reflexión.
- 15 Maestros



# Entrenamiento Mental en 7 puntos (Lojong)



El Adiestramiento Mental en Siete Puntos (Loyong) es una de las joyas más brillantes del Mahayana: un método conciso y profundo que nos enseña a cultivar un corazón sabio, compasivo y libre de egoísmo.

En este curso exploraremos, paso a paso, las instrucciones orales transmitidas por el Venerable Khenchen Appey Rinpoche, gran maestro de la tradición Sakya, cuyo comentario ilumina cada uno de los siete puntos con claridad práctica y visión trascendente.

## ¿Qué aprenderás?

- Preliminares: Reflexionar sobre la impermanencia, el karma y la rareza de la vida humana.
- Bodhichitta: Cómo cultivar la compasión última y relativa.
- Transformar las adversidades en oportunidades para el despertar.
- Síntesis de la práctica para toda una vida: Los cinco poderes.
- Evaluar el progreso real en el camino espiritual y en estos tiempos.
- Compromisos y preceptos que sostienen la mente despierta en el día a día.

Impartido por: Ven. Lama Ngawang Shenphen Wangjor

Duración: 8 capítulos

Aportación sugerida: 80 €



# Las cuatro nobles verdades



En nuestro curso, te sumergirás en las Cuatro Nobles Verdades, los principios fundamentales que Buda enseñó hace más de 2.600 años, y que siguen siendo tan relevantes hoy como entonces:

- La Verdad del Sufrimiento.
- La Verdad del Origen del Sufrimiento.
- La Verdad de la Cesación del Sufrimiento.
- La Verdad del Camino que Conduce a la Cesación del Sufrimiento.

## **Beneficios del Curso:**

- Reducción del Estrés y la Ansiedad.
- Mejora del Bienestar Emocional.
- Desarrollo de la Sabiduría Interior.
- Crecimiento Personal y Espiritual.

Impartido por: Ven. Lama Ngawang Shenphen Wangjor  
Duración: 5 capítulos  
Aportación sugerida: 50 €

## Las cuatro nobles verdades



**El Sufrimiento, su Origen,  
la Cesación y su Camino.**



# Carta a un amigo



## ¿Qué aprenderás?

A lo largo del curso podrás comprender los principales consejos contenidos en Carta a un amigo, conocer algunas de las bases del camino budista Mahāyāna, reflexionar sobre la impermanencia y el valor de la vida humana, reconocer cómo nuestras acciones, palabras e intenciones influyen en nuestro bienestar y en el de los demás, identificar actitudes que generan sufrimiento y cultivar alternativas más hábiles, desarrollar una comprensión práctica de la ética, la atención, la compasión y la sabiduría, aplicar las enseñanzas a situaciones concretas de la vida cotidiana. El objetivo no es solamente adquirir conocimientos, sino convertir la enseñanza en una herramienta de contemplación y transformación personal.

Este curso es una oportunidad para acercarse a un texto esencial del budismo acompañado por las explicaciones claras y cercanas de Do Tulku Rinpoche. Está dirigido tanto a personas que comienzan su acercamiento al Dharma como a practicantes que desean revisar y fortalecer los fundamentos de su camino.

Impartido por: Do Tulku Rinpoche.

Duración: 5 capítulos.

Aportación sugerida: 50 €



# El Noble Camino Octuple



Es el sendero enseñado por Buda para alcanzar la liberación del sufrimiento y vivir una vida de virtud, sabiduría y paz. Se compone de ocho aspectos interdependientes que guían al practicante hacia el despertar y la armonía en su vida cotidiana. Su práctica no solo conduce al Nirvana, sino que también aporta beneficios tangibles en el bienestar emocional, mental y social de quien lo sigue.

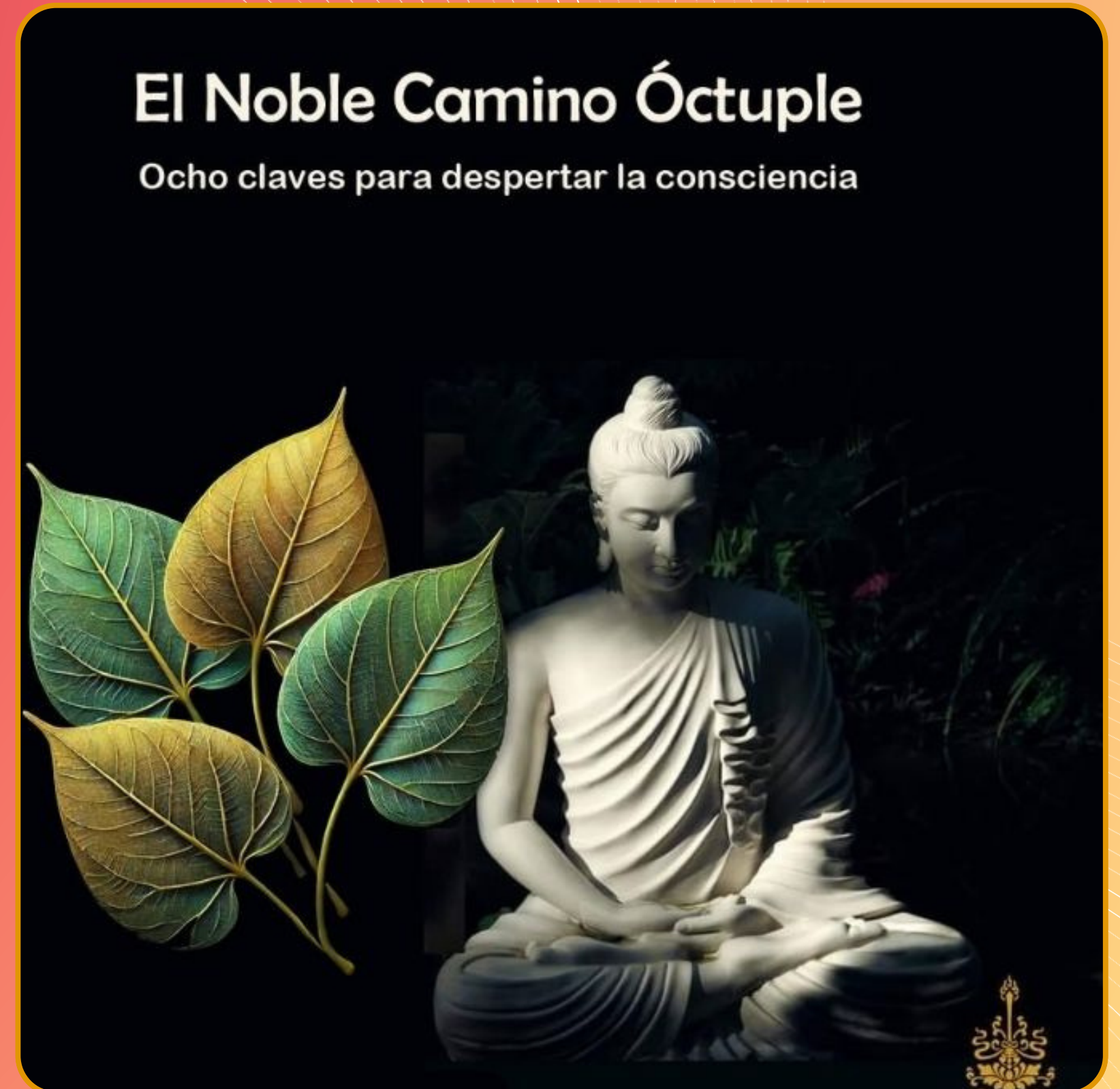
1. Visión Correcta (Samma Ditthi).
2. Intención Correcta (Samma Sankappa).
3. Palabra Correcta (Samma Vaca).
4. Acción Correcta (Samma Kammanta).
5. Medios de Vida Correctos (Samma Ajiva).
6. Esfuerzo Correcto (Samma Vayama).
7. Atención Plena Correcta (Samma Sati).
8. Concentración Correcta (Samma Samadhi).

El Noble Camino Óctuple no es solo un ideal filosófico, sino una guía práctica para mejorar la calidad de vida en todos los niveles.

Impartido por: Ven. Lama Ngawang Shenphen Wangjor

Duración: 8 capítulos

Aportación sugerida: 80 €



# Buda Dhasa

PROYECTO  
**BUDA DHASA**  
PROJECT  
EL CAMINO DEL BODHISATTVA  
*The Bodhisattva Path*

DO TULKU RINPOCHE

ORGANIZA SANGCHEN NORBU LING Y LA RED DE ARYA TARA  
SANGCHENNORBULING.ORG



En nuestro curso, te sumergirás en las Cuatro Nobles Verdades, los principios fundamentales que Buda enseñó hace más de 2.600 años, y que siguen siendo tan relevantes hoy como entonces:

- La Verdad del Sufrimiento.
- La Verdad del Origen del Sufrimiento.
- La Verdad de la Cesación del Sufrimiento.
- La Verdad del Camino que Conduce a la Cesación del Sufrimiento.

## **Beneficios del Curso:**

- Reducción del Estrés y la Ansiedad.
- Mejora del Bienestar Emocional.
- Desarrollo de la Sabiduría Interior.
- Crecimiento Personal y Espiritual.

Impartido por: Do Tulku Rinpoche.

Duración: 10 capítulos.

Aportación sugerida: 95 €



# El Gran Camino

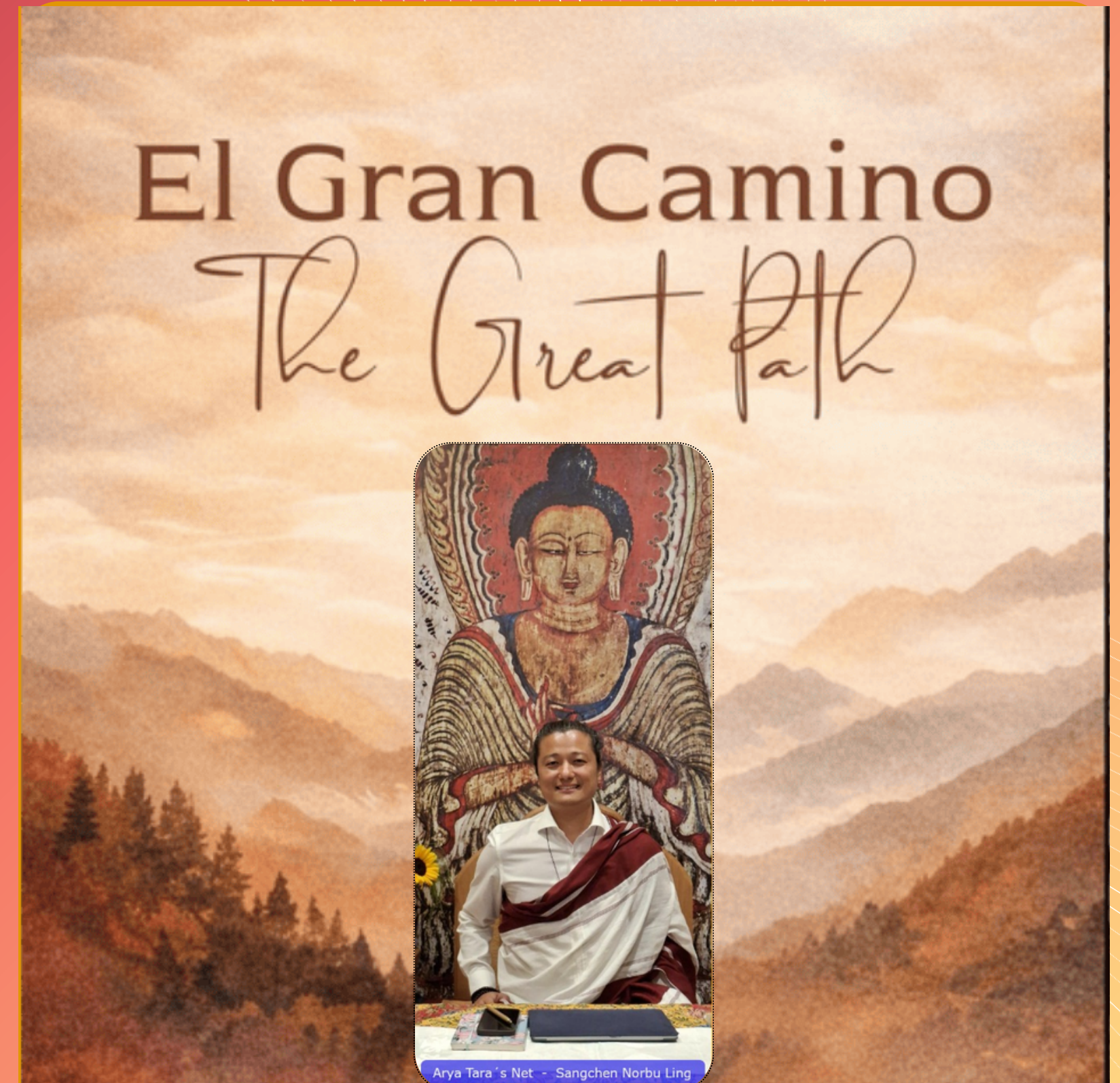


Este es el primer año de un ciclo titulado “**EL GRAN CAMINO**”, un conjunto de enseñanzas basadas en el camino del Mahāyāna. Se trata de un programa en el que iremos profundizando en la comprensión y la lógica de este precioso conocimiento, apoyándonos en la práctica genuina del bodhisattva y en las explicaciones amables, claras y singulares de nuestro maestro.

Impartido por: Do Tulku Rinpoche.

Duración: 5 capítulos.

Aportación sugerida: 50 €



# Formación en Meditación Traspersonal (FMT)

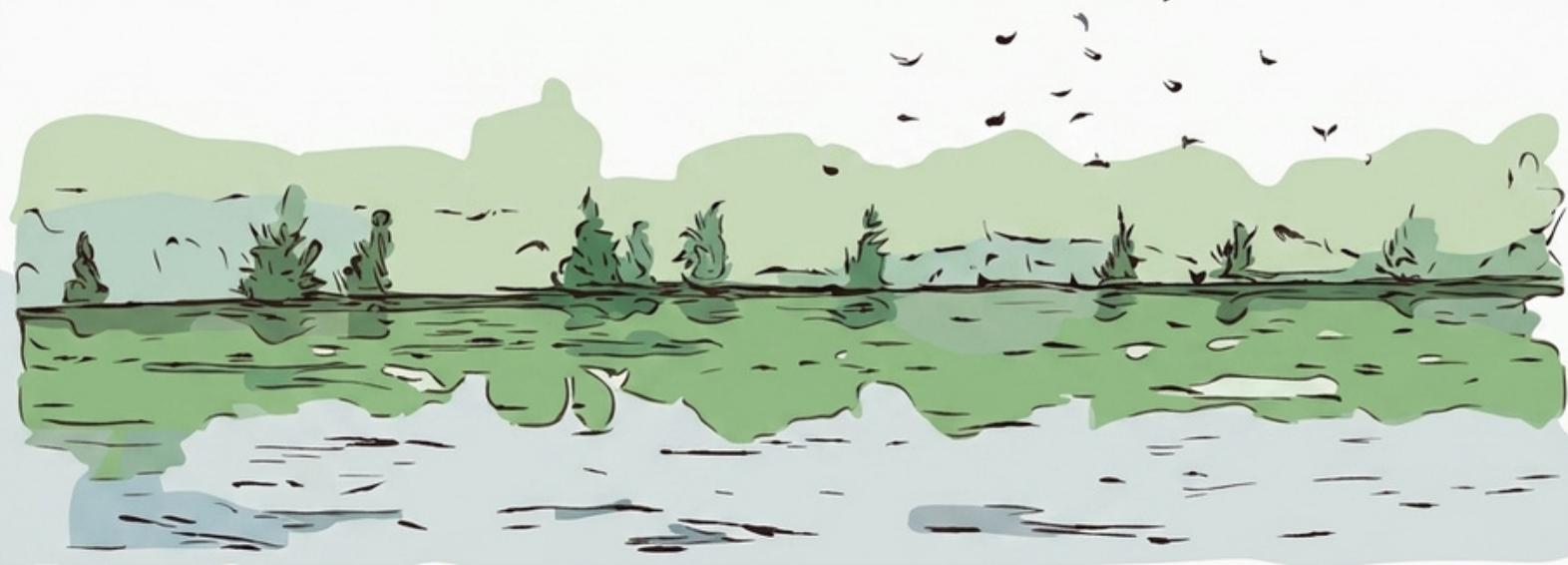
## 3 AÑOS PARA TRANSFORMAR TU VIDA

### FMT - FORMACIÓN EN MEDITACIÓN TRASPERSONAL

Meditación - Filosofía Budista - Compasión en acción

Un camino gradual de formación en meditación budista, para principiantes y practicantes con experiencia.

ESCUELA DE MEDITACIÓN SNL  
AVALADA POR EL BUDISMO TIBETANO SAKYA



ESCUELA DE MEDITACIÓN SNL  
AVALADA POR EL BUDISMO TIBETANO SAKYA

Esta formación, avalada por la tradición Sakya del budismo tibetano, se divide en tres niveles anuales. No solo busca el bienestar personal, sino una transformación transpersonal. El primer año se centra en la «Arquitectura de la Calma» (Shámata), el segundo en la «Naturaleza de la Realidad» (Vipassana) y el tercero en la «Psicología de la Compasión» (Lojong).

La Formación en Meditación Traspersonal FMT está dirigida tanto a quienes buscan un desarrollo personal profundo como a quienes desean formarse como instructores de meditación. El programa ofrece un entorno de aprendizaje riguroso y compasivo, abierto a practicantes de todos los niveles.

Impartido por: Ven. Lama Ngawang Shenphen Wangjor

Duración: 3 años (adquirible año a año).

Aportación sugerida: Según plan de estudios.



# INSTANTES DE REFLEXIÓN

09

Un tratado sobre los maestros y como deben verlos los discípulos.

10

La Ansiedad.

11

Karma, Ni Destino ni Castigo.

12

El Dharma en Familia.

13

Meditaciones profundas y sencillas.

14

Maestros.

15

Agradecimiento.

# Un Tratado sobre Maestros y como deben verlo sus discípulos

Un tratado sobre los maestros y como deben verlos los discípulos



Nos complace compartir este valioso videoclip grabado por Do Tulku Rinpoche durante el retiro de Tara Verde en Sangchen Norbu Ling (julio 2025). En él, Rinpoche ofrece un inspirador comentario sobre la manera en que los discípulos deben relacionarse y comportarse con sus Maestros, y, a su vez, cómo los Maestros deben guiar y cuidar a sus discípulos. Con la claridad, amabilidad y cercanía que caracterizan su enseñanza, Rinpoche nos brinda un recordatorio profundo de la esencia de la relación maestro-discípulo en el camino espiritual. Este mensaje no solo toca directamente el corazón de quienes estuvieron presentes, sino que también se convierte en una fuente de inspiración para todos aquellos que lo escuchen y deseen profundizar en las grabaciones de este retiro. Que estas palabras motiven a más personas a acercarse a las enseñanzas y a descubrir la riqueza de este precioso encuentro.

Impartido por: Do Tulku Rinpoche.

Duración: 1 hora 30 minutos.

Aportación sugerida: Gratuito. La voluntad.



# La Ansiedad

Hay momentos en los que la mente parece adelantarse a la vida. Pensamos en lo que podría ocurrir, anticipamos dificultades, damos vueltas a una conversación, a una decisión, al trabajo, a la familia... y casi sin darnos cuenta, estamos viviendo más en lo que podría suceder que en lo que está sucediendo ahora.

La ansiedad no siempre aparece de forma intensa. A veces se manifiesta como inquietud, necesidad de control, pensamientos repetitivos o esa sensación de no poder detenernos por dentro.

En esta conferencia de la Escuela de Meditación SNL exploraremos la ansiedad desde una perspectiva contemplativa y práctica, inspirada en la comprensión budista de la mente.

No se trata de luchar contra nuestros pensamientos ni de obligarnos a estar tranquilos. Se trata de aprender a observar con mayor claridad lo que ocurre en nuestra mente, comprender cómo alimentamos ciertos estados internos y descubrir una manera diferente de relacionarnos con ellos.

Hablaremos de atención, pensamientos, emociones y hábitos mentales, y de cómo la meditación puede ayudarnos a regresar al presente con mayor serenidad y lucidez. En la tradición budista, observar y comprender la propia mente constituye una parte fundamental del camino de transformación.

Impartido por: Ven. Lama Ngawang Shenphen Wangjor.

Duración: 1 hora 25 minutos.

Aportación sugerida: Gratuito. La voluntad.

ESCUELA DE MEDITACIÓN SNL

CONFERENCIA

# LA ANSIEDAD

Comprenderla · Transformarla · Vivir en calma

Exploraremos la ansiedad desde una perspectiva contemplativa y práctica, en la comprensión budista de la mente.

Con  
**LAMA NGAWANG SHENPHEN WANGJOR**  
Docente de la Escuela de Meditación SNL

 **EQUILIBRIA C&M**  
Avenida Aragón 97-99 Alcañiz  
Tel. 687 289 081

 **ENCUENTRA TU CALMA INTERIOR**  
RESPIRA Y TRANSFORMA

 **ESCUELA DE MEDITACIÓN SNL**  
Alcañiz

 **EQUILIBRIA C&M**  
Al cuidado del Cuerpo y la Mente



# Karma, ni Destino ni Castigo

KARMA, NI DESTINO NI CASTIGO

En Occidente solemos confundir el karma con “destino” o “castigo”. En budismo, karma significa acción con intención y sus efectos: un enfoque práctico, una ciencia, para observar causas, reconocer hábitos y elegir mejor. Comprenderlo no es creer en algo, es conocerse y aprender a mejorar la vida cotidiana: palabra más cuidadosa, decisiones más hábiles, relaciones más sanas.

Te invitamos a una conferencia clara y accesible para desmontar mitos y llevarte herramientas útiles.

Impartido por: Ven. Lama Ngawang Shenphen Wangjor.

Duración: 1 hora 30 minutos.

Aportación sugerida: Gratuito. La voluntad.



# El Dharma en Familia

En estos tiempos agitados y llenos de ocupaciones, muchas personas se preguntan si es realmente posible avanzar en la práctica del Dharma fuera de la vía monástica e incluso manteniendo una vida familiar. Afortunadamente, tanto las enseñanzas del Mahayana como las del Vajrayana nos ofrecen numerosos métodos para transformar las experiencias cotidianas en parte del sendero espiritual.

La familia, el trabajo, las dificultades y las responsabilidades pueden convertirse también en oportunidades para cultivar consciencia, compasión y sabiduría.

En esta enseñanza exploraremos cómo aplicar los Tres Grandes Entrenamientos “disciplina ética, meditación y sabiduría” dentro de un contexto de práctica en familia, aprendiendo a integrar el Dharma en la vida diaria de forma auténtica y transformadora.

Impartido por: Nuno Gonçalves (Thubten Könchog).

Duración: 1 hora 30 minutos.

Aportación sugerida: Gratuito. La voluntad.



  
**Enseñanza**  
**“El Dharma en Familia”**

◆

**Ponente:**

**Nuno Gonçalves**  
(Thubten Könchog)  
*Maestro residente de la comunidad  
Bodhi Samāsana*



**Organizan:**

 & 

Bodhi Samāsana    Sangchen Norbu Ling



# ***Meditaciones profundas y sencillas***



[www.sangchennorbuling.org](http://www.sangchennorbuling.org)



# MAESTROS



Do Tulku Rinpoche

Maestro  
Visitante



Ven. Lama Ngawang  
Shenphen Wangjor

Maestro  
residente



Nuno Gonçalves  
(Thubten Könchog)

Maestro  
colaborador

# MUCHAS GRACIAS



Queremos agradecerte sinceramente tu interés por nuestras enseñanzas y por dedicar una parte de tu tiempo a estudiar y practicar con nosotros.

Cada persona que se acerca a estos cursos lo hace con su propia historia, sus inquietudes y su deseo de aprender. Para nosotros es una alegría poder acompañarte y compartir este camino de conocimiento, reflexión y transformación interior.

Esperamos que estas enseñanzas puedan serte útiles, que encuentres en ellas inspiración y que contribuyan a cultivar una mente más consciente, serena y compasiva.

Gracias por confiar en nosotros y por formar parte de este camino.

Con cariño, Lama Ngawang Shenphen Wangjor

*Sangchen Norbu Ling se sostiene gracias a la colaboración de quienes valoran la existencia de un espacio dedicado al Dharma, al silencio y a la práctica contemplativa. Los donativos permiten mantener el centro, cuidar las instalaciones y continuar desarrollando proyectos que favorezcan la transmisión y el retiro. El sentido del donativo.*

*En la tradición budista, la generosidad (dāna) es una de las bases del camino. Contribuir de manera libre y voluntaria es una forma de participar en la continuidad de las enseñanzas y de apoyar un entorno donde otros puedan practicar.*

*Cada aportación, independientemente de su cuantía, es valiosa.*

[WWW.SANGCHENNORBULING.ORG](http://WWW.SANGCHENNORBULING.ORG)

