

# Grupos de práctica

## Grupo Buda de la Medicina

El Grupo del Buda de la Medicina se reúne mensualmente en alguna de las sedes de STL para practicar conjunta e intensivamente la sadhana del Buda de la Medicina (Sangye Menla). Además de profundizar en su contenido y desarrollar su comprensión, el grupo trabaja con la intención de expandir las bendiciones curativas de la Mente Iluminada bajo la forma del Buda de la Medicina.

La energía que se genera se envía a personas que lo han solicitado explícitamente. Como bien explica el tantra correspondiente, esta práctica puede ayudar a seres con problemas físicos y mentales de todo tipo, a procesos de enfermedad, tratamientos, recuperaciones, convalecencias, etc.

Todos los interesados en recibir esta energía lo deben de solicitar por escrito: [tsering.tashi@sakyatashiling.org](mailto:tsering.tashi@sakyatashiling.org) o por teléfono comunicando con la secretaria de Dharma.

La madurez del grupo permite fijar nuevos retos y metas y, como muestra de ello, en la actualidad se está impulsando un antiguo anhelo de sus integrantes. Así, el día destinado al encuentro se combina con la actividad voluntaria en alguna entidad de ayuda a los más desfavorecidos.

Tras años de experiencia con este grupo, hemos vuelto a constatar que la teoría sin práctica no garantiza una evolución personal y que la ayuda a los demás si la motivación es clara, sincera y con conocimiento, es una de las mejores técnicas para el crecimiento personal.

Al final de la jornada los participantes no saben si han estado ayudando o han sido ayudados, ya que la sensación de haber aprovechado la oportunidad se acerca bastante a la plenitud.

## Grupo Chenrezig

El Grupo de Chenrezig es un grupo de práctica que se reúne mensualmente en el monasterio con el objetivo de potenciar la energía propia de esta práctica.

Chenrezig o Avalokitesvara es el Buda de la Compasión que según el budismo es el deseo de que todos los seres se aparten del sufrimiento y de sus causas. La compasión es el motor para aplicarse en el día a día.

Los beneficios de la recitación del mantra y la práctica de la sadhana son incalculables. Quien es capaz de desarrollar su potencial de Compasión despierta todas las tendencias positivas y su camino hacia la Iluminación se torna llano y agradable.

El grupo se reúne una vez al mes para practicar la sadhana de forma conjunta. La vibración generada por un grupo de practicantes concentrados en esta energía conduce a la recuperación del estado naturalmente compasivo de nuestra mente. Cada mantra deviene en una refrescante y energética ola que reaviva nuestra tendencia hacia el deseo sincero de ayudar a los demás. La mente compasiva sin límites se expande hacia las diez direcciones para compartir su experiencia benéfica con el resto de personas.

Las reuniones del grupo de Chenrezig son de carácter privado y exclusivas para los que tienen la correspondiente autorización. Pero los integrantes del grupo quieren compartir los beneficios de su práctica con todos aquellos que lo estimen necesario.

Para solicitar información sobre cómo integrarse en este grupo o recibir la ayuda del mismo: [tsering.tashi@sakyatashiling.org](mailto:tsering.tashi@sakyatashiling.org).

### **Grupo de Powa**

El Grupo de Powa es un grupo de práctica que se reúne mensualmente en el monasterio con el objetivo de potenciar la energía propia de esta práctica.

La práctica de Powa es específica para el momento de la muerte. Los meditadores en Powa aprenden las técnicas que los capacitan para cortar las ataduras energéticas que les impiden vivir con total libertad el proceso que experimenta la conciencia durante la tan importante fase de la muerte.

Sin el entrenamiento pertinente, la mente se oscurece y se estresa al experimentar sensaciones totalmente intensas o al centrarse en lo que abandona en este plano, lo que deja por terminar, etc. Cuando la muerte es traumática o por enfermedad, la mente se encuentra en un estado de total aturdimiento, de desorientación y de inseguridad.

Este grupo de meditadores se prepara para su momento y eso les dota de la capacidad para ayudar a otras mentes que se encuentren en ese trance. Mediante una serie de ejercicios específicos se puede ayudar a tranquilizar, dar orientación y sensaciones positivas a aquellos que se encuentren en esa situación.

Las reuniones del grupo de Powa son de carácter privado y exclusivas para los que tienen la correspondiente autorización. Pero los integrantes del grupo quieren compartir los beneficios de su práctica con todos aquellos que lo estimen necesario.

Para solicitar información sobre cómo integrarse en este grupo o asistencia en procesos cercanos a la muerte: [tsering.tashi@sakyatashiling.org](mailto:tsering.tashi@sakyatashiling.org).