

Budismo y meditación: aquí y ahora

Público objetivo

Dirigido a alumnos de Historia, de Antropología, de otras especialidades dentro de las Humanidades y las Ciencias Sociales y público en general ya que se tratará de una aproximación de nivel 0, accesible a cualquier persona interesada sin necesidad de una formación previa. Se vincula con las investigaciones desarrolladas por el grupo de investigación consolidado HISTOREL de la Universidad de La Laguna y en particular con el Contrato de investigación entre la Fundación Pluralismo y Convivencia y la Universidad de La Laguna "Budismo en España" desarrollado de 2010 a 2012 (<http://fradive.webs.ull.es/budismo.html>, donde se exponen las publicaciones y actividades desarrolladas en dicho contrato).

Competencias a adquirir

Ahondar en el conocimiento del budismo como propuesta religiosa de importancia en nuestro mundo multirreligioso actual. Ahondar en el conocimiento de los grupos budistas radicados en España, en Tenerife y en particular en el municipio de Adeje y de sus propuestas en relación con las técnicas de meditación.

Objetivos

Se trataría del primer curso de estas características que se propone en España. Dado que en Adeje se han instalado dos grupos budistas en los últimos tiempos (Ghe Pel Ling, por una parte y Dzamling Gar de la Comunidad dzogchen Internacional, por otra) y a la inauguración de sus centros han asistido las autoridades del municipio, que se caracteriza por su apertura hacia la diversidad religiosa, se trata de una temática imbricada en la realidad directa del lugar sede

de la UVA. Es un curso que analizará el budismo y las técnicas de meditación puestas en marcha desde esta opción religiosa que hay que recordar que desde 2007 ha sido reconocida por el Estado (por medio de la Comisión Asesora de Libertad Religiosa del Ministerio de Justicia) como confesión de notorio arraigo. Se revisará por tanto la meditación en el contexto de las características históricas y doctrinales budistas y sus implicaciones. Se centrará en las prácticas de meditación budista y su interés para la mejora de sociedad actual por medio de la potenciación del autoconocimiento y de otros valores de cohesión social y de acción colectiva e individual característicos de la ética budista.

Metodología

Conferencias, mesa redonda de diálogo con los participantes, prácticas sobre meditación budista y sobre mindfulness.

Criterios de evaluación. Se evaluará por parte del director del curso, el diario personal del curso que se pedirá que redacten los participantes que quieran ser evaluados.

Material necesario

Se generará un curso en la plataforma de campus virtual de la ULL donde se incluirán materiales de las conferencias y otros materiales estudio alternativos.

Trabajo autónomo del alumno

Llevar un diario personal del curso en el que se expongan los conocimientos generales y métodos de meditación expuestos por los diversos ponentes.

Intervenciones

Intervención 1 (lunes 18 de julio, de 9 a 11 horas): *Budismo, aquí y ahora* (D. Francisco de Paula Diez de Velasco Abellan).

Descripción: Presentación del budismo en sus diversas escuelas y planteamientos, partiendo de su presencia en Adeje, en Tenerife, en España, en el mundo occidental y a escala global.

Presentación general del papel de la meditación en el budismo. Tendrá una parte de carácter práctico en la que se expondrán los resultados pertinentes del contrato de investigación entre la Fundación Pluralismo y Convivencia y la ULL titulado "Budismo en España" cuyo resultado principal fue el libro *Budismo en España*, Madrid, Akal, 2013.

Intervención 2 (lunes 18 de julio de 12 a 14 horas), *Mesa redonda: textos budistas de meditación*, con la participación de Mayte Miró, Elías Capriles y Francisco Díez de Velasco

Descripción: Presentación de los textos principales del budismo que inciden en las técnicas de meditación con un especial foco en el Satipatthana sutta del Canon Pali y en los textos del mahayana. Se incidirá también en las posturas de meditación en el budismo.

Intervención 3 (martes 19 de julio de 9 a 11 horas): *La meditación zen* (D. Denko Mesa Suarez).

Descripción: Presentación de los modos de meditación que se desarrollan en el budismo zen y en especial lo de la escuela soto zen a la que pertenece el ponente como maestro. El zen es uno de los modelos budistas que hacen un hincapié más nuclear en la meditación como columna vertebral de la práctica. La sesión tendrá una parte de carácter práctico que será una introducción al zazen.

Intervención 4 (martes 19 de julio de 12 a 14 horas): *La meditación en el budismo tibetano* (D. Antonio Antonelli / Lobsang Chöpel).

Descripción: El budismo tibetano ha desarrollado una serie de técnicas de meditación que tienen un impacto global notable. El ponente es monje residente de la comunidad budista Ghe pel ling de Adeje y expondrá las principales técnicas de meditación del budismo gelugpa. Tendrá la participación una parte de carácter práctico consistente en revisar shine y laktong como elementos clave en la meditación en el budismo tibetano. Para ello el ponente tiene la

cualificación en su calidad de monje especializado en dichas técnicas de meditación.

Intervención 5 (miércoles 20 de julio de 9 a 11 horas): *La meditación en el dzogchen* (D. Elías Capriles Arias).

Descripción: El dzogchen es un desarrollo que se ancla en el budismo tibetano, pero que propone vías de meditación singularizadas. En Adeje radica Dzamling Gar, el centro mundial de la Comunidad Dzogchen Internacional, a la que pertenece el ponente que expondrá las vías de meditación planteadas en el dzogchen y en especial la denominada Santi Maha Sangha, que se planteará también desde un punto de vista práctico.

Intervención 6 (miércoles 20 de julio de 12 a 14 horas): *Budismo y mindfulness* (D^a María Teresa Miró Barrachina).

Descripción: Presentación de mindfulness y de las raíces budistas de dicha técnica de meditación que está teniendo un impacto global y se emplea tanto en ámbitos de salud como de empresa y otros diversos. Tendrá una parte de carácter práctico en la línea de los cursos que la ponente ha realizado sobre técnicas de mindfulness en la ULL (en formación del profesorado y en el Vicerrectorado de Relaciones con la Sociedad, entre otros). La ponente coordina el grupo de investigación de la ULL "Mindfulness y salud".

Profesores y ponentes

Francisco Diez de Velasco Abellán

Breve currículum:

Es catedrático de la Universidad de La Laguna (perfil: historia de las religiones). Es doctor en Historia y Licenciado en Antropología Social y Cultural. Es editor de la revista Bandue. Revista de la Sociedad Española de Ciencias de las Religiones. Es Académico Correspondiente de la Real Academia de la Historia. Más datos en: <http://fradive.webs.ull.es/cvelasco.html>.

Publicaciones relevantes:

Budismo en España: historia, visibilización e implantación, Madrid, Akal, 2013, 384 páginas (ISBN 978-84-460-3679-1); *Religiones en España: historia y presente*, Madrid, Akal, 2012, 319 páginas (ISBN 978-84-460-3014-0)(Premio de Investigación Humanística de la Real Sociedad Menéndez Pelayo 2014); *Breve historia de las religiones*, Madrid, Alianza, 2014, 2ª ed., 312 pp. (ISBN 978-84-206-8962-3) o "Buddhism in Spain" en Oliver Abenayake & Asanga Tilakaratne (eds.) *2600 Years of Sambuddhatva. Global Journey of Awakening*, Colombo: Ministry of Buddhasasana and Religious Affairs, Government of Sri Lanka, 2012, pp. 483-492

Cargos institucionales

Miembro del Comité Científico del Observatorio del Pluralismo Religioso en España. Investigador principal del contrato de investigación "Budismo en España" entre la Fundación Pluralismo y Convivencia (Ministerio de Justicia, Madrid) y la ULL.

María Teresa Miró Barrachina

Breve currículum:

María Teresa Miró Barrachina (o Mayte Miró) es Profesora Titular en la Facultad de Psicología de la Universidad de La Laguna y también Psicóloga especialista en Psicología Clínica. Obtuvo la licenciatura en Filosofía y Ciencias de la Educación (sección: Psicología) en la Universidad de Valencia en 1980. Entre 1981 y 1983, trabajó como becaria de post-grado en The Pennsylvania State University (EE.UU.), bajo la dirección de Michael J. Mahoney y Walter B. Weimer, realizando formación clínica en terapia cognitiva y en psicología cognitiva, en lo que entonces se denominaba "motor theories of the mind" y hoy denominaríamos "embodied cognition". Obtuvo el grado de Master of Science in Psychology con una tesis titulada "On the development and transformation of personal meanings: an experimental study. En 1989, se incorporó al Departamento de

Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de Universidad de La Laguna, obteniendo la plaza de Profesora Titular en 1992. Desde 1995, colabora en la formación y supervisión de terapeutas en el centro sueco de Terapia Cognitiva "Center för Cognitiv Psychotherapi och Utbilding" en Gotenburgo (Suecia). En colaboración con los directores de este centro, Astrid Palm-Beskow y Jan Beskow, ha escrito *Cognitive Therapy and the development of consciousness* (Intellecta DocuSys, 2004). En la actualidad, sus actividades giran en torno a la Atención Plena (o mindfulness), su entrenamiento y sus aplicaciones en los tratamientos psicológicos, incluyendo la supervisión de psicoterapeutas.

Publicaciones relevantes:

-Maria Teresa Miro Barrachina; Joaquín Pastor Sirera. Mindfulness en el tratamiento del trastorno obsesivo-compulsivo. *Mindfulness en la práctica clínica*. pp. 169 - 208. Desclee de Brower, 2012; Domingo Quintana Hernandez; Maria Teresa Miro Barrachina; Ignacio Ibañez Fernandez. Mindfulness in the progression of cognitive impairment on Alzheimer's disease: a double-blind, noninferiority and equivalence randomized clinical trial. *Journal of American Geriatrics Society JAGS-0922-CI-Jul-14*; Domingo Quintana Hernandez; Maria Teresa Miro Barrachina; Ignacio Ibañez Fernández; Angelo Santana del Pino. Efectos de un programa de intervención neuropsicológica basado en mindfulness sobre la enfermedad de Alzheimer: ensayo clínico aleatorizado a doble ciego. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*. 49 - 04, pp. 1010 - 1016; Maria Teresa Miro Barrachina; Vicente Simon Perez. eds. *Mindfulness en la práctica clínica*. Desclee de Brower, 2012; La Atención Plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de Psicoterapia*. 1 - 66/67, pp. 31 - 77. 2007.

Cargos institucionales

Ha sido directora del Master en Psicoterapias Cognitivas, título propio de la Universidad de La Laguna, entre 1994 y 1998. Ha realizado numerosos cursos sobre mindfulness desde la Fundación General de la Universidad de La Laguna.

Denko Mesa Suarez

Breve currículum:

Denko Mesa es natural de La Orotava (Tenerife, 1967) Maestro de meditación zen, director espiritual de la Comunidad Budista Soto Zen Canaria y docente del programa formativo de la Fundación Vivir un Buen Morir. Comenzó a estudiar y practicar el zen en el año 1989. Completó satisfactoriamente su formación en la Comunidad Budista Soto Zen, recibiendo en el año 2005 el sihô (Transmisión del Dharma) por parte del Venerable Maestro Dokushô Villalba Roshi, convirtiéndose así en el primer laico que recibe el título de maestro zen en Europa. Licenciado en Filología Hispánica por la Universidad de La Laguna (1991), junto a su dedicación como maestro zen, ejerce como profesor de Lengua Castellana y Literatura de enseñanzas medias. Escribe periódicamente artículos y ensayos de temática variada y vigente actualidad.

Publicaciones relevantes:

Zen: entrega y confianza y *El Viejo arte de darse cuenta* (Ed. Shinden); *Budismo: Historia y Doctrina* (Miraguano Ediciones).

Cargos institucionales

Presidente de la Comunidad Budista Soto Zen Canaria, inscrita el mes de julio del 2011 en el Registro de Entidades Religiosas del Ministerio de Justicia con el nº 2422-SG/A.

Elías Capriles Arias

Breve currículum:

De 1993 al 2003 Elías Capriles-Arias ocupó la Cátedra de Estudios Orientales en la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad de Los Andes en Mérida, Venezuela (originalmente adscrita al Decanato y luego al Departamento de Filosofía). Desde entonces hasta su jubilación en diciembre de 2014 estuvo adscrito al Centro de Estudios de África y Asia en la Escuela de Historia de la

misma Facultad, en la cual enseñaba Filosofía y materias optativas sobre la problemática de la globalización, las artes orientales y el budismo. Es autor de numerosos libros sobre budismo y Dzogchen.

Publicaciones relevantes:

The Beyond Mind Papers: Transpersonal and Metatranspersonal Theory. A critique of the systems of Wilber, Washburn and Grof and An Outline of the Dzogchen Path to Definitive True Sanity. Volume 1: Introduction: Essential Concepts and Summary of Transpersonal and Metatranspersonal Theory (ISBN 1-57733-269-5 / 978-1-57733-269-5 / e : 978-1-57733-444-6). Nevada City, CA, EE.UU.: Blue Dolphin Publishing. 2013 Volume IV: Further Steps to a Metatranspersonal Philosophy and Psychology: An Assessment of the Transpersonal Paradigms of Grof and Washburn [and Appendices I, II, and III] (ISBN 1-57733-274-1 / 978-1-57733-274-9 / e: 978-1-57733-454-5). Nevada City, CA, EE.UU.: Blue Dolphin Publishing. 2013; *Budismo y dzogchén: La doctrina del Buda y el vehículo supremo del budismo tibetano.* Vitoria, España, Editorial La Llave, 2000; *Introducción a la teoría y práctica del budismo tántrico.* Caracas, Centro Dzogchén, 1985.

Antonio Antonelli Lobsang Chöpel

Breve currículum:

Lobsang Chöpel (nombre de monje), es budista desde el 1982. Vice presidente del Centro de Budismo Tibetano Ghe Pel Ling Milán desde 1988 a 1991. Asesor de la Unión Budista Italiana desde 1992 a 1995. Presidente del Centro de Budismo Tibetano Ghe Pel Ling Milán de 1992 a 1999. Monje desde el 2009. Responsable del Centro de Budismo Tibetano Ghe Pel Ling Canarias (Adeje) desde el 2014. Ha recibido enseñanzas de S.S. el Dalai Lama y otros grandes Maestros.

Cargos institucionales

Responsable del Centro de Budismo Tibetano Ghe Pel Ling Canarias (Adeje)
desde el 2014.