

DESCUBRE EL BUDISMO

Despertar el potencial ilimitado de tu mente,
Lograr la paz y la felicidad

Introducción

Descubre el Budismo es un programa de introducción a la filosofía y la práctica budistas. Es uno de los diferentes programas educativos estándar de la FPMT existentes.

El programa Descubre el Budismo es el resultado de los esfuerzos combinados de varios maestros y coordinadores de programas espirituales de la FPMT, bajo la guía y el consejo de Lama Zopa Rimpoché. Es un curso con una duración estimada de dos años del que los estudiantes pueden conseguir un certificado de realización si cumplen todos los requisitos. El objetivo del programa Descubre el Budismo es dotar a los participantes de una base sólida para la práctica del Budismo Mahayana. A través de la realización de este programa, los participantes podrán tener una percepción práctica de las enseñanzas de Buda, la experiencia de hacer retiros de meditación, y las habilidades necesarias para hacer que sus vidas sean más significativas.

Dentro del budismo, el factor que determina si un linaje de enseñanzas permanece intacto o no es la existencia de una transmisión oral directa de maestro a discípulo, desde el Buda histórico hasta los maestros que viven hoy día. Es la misión de la FPMT preservar este linaje ininterrumpido y asegurar que las bendiciones de las palabras de Buda sobrevivan para las generaciones futuras.

Este programa no se ha diseñado para un estudio académico del budismo, sino que pretende cambiar tu vida.

Antecedentes

El programa Descubre el Budismo se presenta en un contexto que refleja nuestra cultura de sabiduría de la FPMT. Éstas son las cualidades que han inspirado a los estudiantes a formar parte de la red de la FPMT. Los elementos claves de nuestra cultura de sabiduría con los siguientes:

Apertura y amplitud en la presentación del Dharma como se ejemplifica en el estilo de impartir enseñanzas de Lama Thubten Yeshe. Utilizar métodos no tradicionales aunque puros. Hacer que el Dharma sea accesible a la cultura y necesidades de los estudiantes.

Instrucción detallada y profunda como se ejemplifica en el estilo de impartir enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché. Poner el énfasis en cómo practicar y en el sentido de la práctica. Resaltar la importancia de la motivación y la dedicación.

Una práctica constante de acumulación de méritos y purificación, como algo esencial para tener la felicidad temporal y preparar la mente para las realizaciones.

Métodos de enseñanza del Lam Rim basados en la experiencia y cursos al estilo de Kopán.

Respeto y apoyo a la Sanga ordenada.

Práctica regular de retiros y meditaciones.

Utilización de las prácticas estándar de la FPMT recomendadas por Lama Zopa Rimpoché.

Confianza en los métodos tántricos, animar a los estudiantes a tener confianza espiritual.

Cultivo de una sensación de familia cercana. La FPMT es una familia de practicantes.

Servicio. Cultivar una actitud y un deseo de servir a los demás. Tener proyectos de gran envergadura.

Querer a los demás. Impartir un amor universal hacia todos los seres. Un gran amor.

El Programa

Hay un total de catorce áreas temáticas en el programa de Descubre el Budismo. Dentro de cada área temática, los alumnos deben asistir a las conferencias que cubren los temas requeridos, realizar las prácticas de meditación relacionadas con esos temas, leer textos y transcripciones de enseñanzas, y hacer retiros cortos. El área temática final, “Experiencias Especiales de Integración”, incluye una lista de retiros más prolongados y otras experiencias requeridas para “graduarse” en el programa.

Todos sois bienvenidos a este programa, independientemente de vuestro interés por el certificado.

DESCUBRE EL BUDISMO *Áreas temáticas*

La Mente y Su Potencial

Examinar lo que es la “mente”, su naturaleza y función, y cómo afecta a nuestra experiencia de felicidad y sufrimiento. Explorar la diferencia entre mente y cerebro, siendo la mente la creadora de nuestras experiencias, y las implicaciones de poseer una mente que no tiene principio ni fin. Además, aprender métodos para transformar los pensamientos y actitudes destructivos y crear una mente positiva y alegre.

Cómo Meditar

Técnicas básicas de meditación. Aprender la definición y el propósito de la meditación, cómo sentarse adecuadamente, cómo establecer una sesión de meditación, los diferentes tipos de técnicas de meditación que uno puede emplear, y cómo reconocer y tratar los obstáculos de la meditación.

Presentación del Camino

Obtener una visión global de todo el camino budista tibetano hacia el despertar. Oír la historia de la vida de Buda y estudiar las enseñanzas básicas del budismo. Descubrir el extraordinario sistema para poner en práctica la filosofía budista contenido en el Lam Rim, o “camino gradual a la iluminación”.

El Maestro Espiritual

Dedicar un tiempo a investigar el papel del maestro en el camino espiritual: la necesidad de un maestro, las cualidades de un maestro, las cualidades de un estudiante, y cómo relacionarse con un maestro para obtener el mayor beneficio en la propia vida espiritual. Considerar los retos a los que nos enfrentamos cuando pensamos involucrarnos en una relación “guru-discípulo” y aprender cómo superarlos hábilmente.

La Muerte y el Renacimiento

Explorar el proceso de la muerte y el renacimiento y su impacto sobre nuestra forma de vivir. Ser guiado en una reflexión hábil sobre el significado de la muerte y lo que se puede esperar en el momento de la muerte. De esta manera, satisfacer tu propósito en la vida, resolver los conflictos, y desarrollar las habilidades para ayudarte a ti mismo y a los demás en el momento de la muerte. Eventualmente, mediante la práctica budista, uno puede superar definitivamente la muerte.

Todo sobre el Karma

Aprender los elementos esenciales de la ley de causa y efecto y generar una comprensión clara sobre cómo funciona el karma. Descubrir herramientas efectivas para acumular mérito, la causa de la felicidad y el éxito, y purificar las acciones equivocadas realizadas en el pasado. Además, explorar vías para convertirse en un experto a la hora de enfrentarse más efectivamente con la vida y de ese modo tomar el control de tu futuro.

Refugio en las Tres Joyas

Conocer lo que significa tomar refugio en las Tres Joyas (Buda, Darma y Sangha), y las prácticas esenciales del refugio. Descubrir más ventajas de tomar los votos de laico y su papel para incrementar nuestro crecimiento espiritual.

Establecer una Práctica Diaria

Reunir las herramientas necesarias para desarrollar adecuadamente una práctica diaria. Utilizando *Una Práctica de Meditación diaria*, de Lama Zopa Rimpoché, familiarizarse con los elementos necesarios para generar las realizaciones en la mente. Además, recibir algunas indicaciones para hacer que cualquier acción del día sea significativa.

Samsara y Nirvana

Investigar lo que es el "samsara" y cómo estamos atrapados en él. Descubrir lo que es el "nirvana" y cómo alcanzarlo. Desarrollar la determinación para liberarse del sufrimiento y dotarte a ti mismo de las herramientas prácticas para tratar y eliminar las emociones perturbadoras para siempre.

Despertar la Bodichita

Descubrir las sencillas instrucciones de meditación disponibles en el budismo tibetano que nos permiten desarrollar nuestras cualidades innatas de amor y compasión. Familiarizarse en la aplicación de estas técnicas para generar la mente de la bodichita, el deseo de alcanzar la iluminación por el beneficio de los demás, algo que es reconocido como el corazón de las enseñanzas de Buda.

Transformar los Problemas

Considerar las desventajas del egocentrismo y las ventajas de querer a los demás más que a nosotros mismos. Desarrollar la inspiración para poder "intercambiarte por los demás", y entonces ser guiado en el empleo de las técnicas especiales del adiestramiento de la mente, o "lo-jong" como un medio para transformar los problemas en felicidad y aprender a disfrutar de los problemas tanto como de un helado!

La Sabiduría de la Vacuidad

La realización de la vacuidad es crucial para el logro de la liberación y la iluminación. Aprovecha esta oportunidad para incrementar tu capacidad de generar esta realización. Aprender a desarrollar la quietud mental y los diferentes métodos para utilizarlos en la meditación sobre la vacuidad. Practicar la acumulación de méritos y la purificación de los obstáculos, indispensables para generar realizaciones en la mente.

Introducción al Tantra

Aprender la definición de tantra, cómo funciona el tantra y por qué es una forma poderosa de práctica. Tener una visión global de las cuatro clases de tantra y aprender cómo practicar los métodos simples del Kriya tantra. Además, descubrir cómo integrar las prácticas del tantra con la meditación de Lam Rim para obtener unos resultados óptimos.

Experiencias Especiales de Integración

Al realizar unas prácticas intensivas de purificación y un retiro del Lam Rim de dos semanas como mínimo, en régimen de internado, preparar tu mete de la mejor forma posible para obtener las realizaciones del camino a la iluminación. Las prácticas de purificación incluyen: 100.000 postraciones, un retiro de Vajrasatva de tres meses, y Nyugg-Ne. Esta es una manera extraordinaria de sellar las bendiciones de este programa.

Independientemente de las elecciones que hagas para tu desarrollo espiritual, que tu experiencia de Descubre el Budismo sirva para despertar el potencial ilimitado de tu mente, y que alcances paz y felicidad

Centro Budista Nagarjuna de Madrid

Calle Santa Engracia, 70, 3º Dcha.

20010 Madrid

Teléfono: 91-4456514

Web:www.nagarjunamadrid.org 

e-mail:nagarjuna.madrid@gmail.com