



Descubrir el budismo es el *nivel medio* dentro de los **programas de estudio regulares** que ha diseñado la FPMT para una aproximación gradual a la filosofía y la práctica del budismo. Proporciona a los estudiantes una base sólida para la práctica.

Es el programa introductorio de la FPMT resultante de los esfuerzos combinados de varios **maestros** y **coordinadores** de programas espirituales de la organización, bajo la **guía** y el **consejo** de **Lama Zopa Rimpoché**. Es un curso con una duración estimada de dos años con el que los estudiantes pueden conseguir un **certificado** de realización si cumplen todos los requisitos.



PARA LOS ESTUDIANTES

Lo mejor para los estudiantes que comienzan el programa sería que lo estudiaran en orden, empezando por el módulo 1, *La Mente y su potencial*. Sin embargo, esto no es un requisito. Pueden comenzar con otro módulo si lo desean ya que el programa se desarrolla en módulos independientes.

El programa cuenta con lecturas recomendadas y materiales para el estudio.

MÓDULOS

1. **Cómo Meditar**

Técnicas básicas de la meditación. Definición y propósito. Cómo sentarse correctamente. Cómo organizar una sesión de meditación. Diversos tipos de técnicas que se pueden emplear. Cómo reconocer y ocuparse de los obstáculos que se presentan en la sesión.

2. **Mente y su potencial**

¿Qué es la mente?. Naturaleza y funcionamiento. Cómo afecta a nuestra experiencia de felicidad y sufrimiento. Diferencia entre mente y cerebro. La mente creadora de nuestras experiencias. Métodos para transformar pensamientos destructivos y actitudes para crear una mente positiva y feliz.

3. **Presentación del Camino**

Descripción del camino budista tibetano hasta llegar al despertar. Historia de la vida Buda y sus enseñanzas básicas. El *Lam-Rim* o *Camino Gradual al Despertar* el principal sistema para poner en práctica la filosofía budista.

4. **Cómo desarrollar Bodhichitta**

La *Bodhichitta* es el método de meditación que nos da el budismo tibetano para desarrollar nuestras cualidades naturales de amabilidad y de compasión. Aplicación de estas técnicas para generar la mente de la *bodhichitta* o deseo de lograr la iluminación para beneficio de los demás.

5. **Todo Sobre Karma**

Reflexión esencial sobre la *ley de la causa y efecto* y desarrollo de una comprensión clara sobre cómo trabaja el karma. Las herramientas eficaces para acumular mérito – la causa de la felicidad y del éxito – y para purificar las acciones negativas cometidas en el pasado. Ocuparse más eficazmente de la vida orientando el futuro.

6. **Refugio en las Tres Joyas**

Significado de tomar refugio en las *Tres Joyas (Buda, Dharma y Sangha)* y sus prácticas esenciales . Ventajas de tomar votos y su papel en nuestro crecimiento espiritual.

7. **Establecer una práctica diaria**

Aquello que se necesita para desarrollar una práctica diaria correcta. La práctica diaria de la meditación genera comprensiones en la mente si se han utilizado los elementos necesarios. Guía para hacer que cada acción diaria sea más significativa.

8. **Transformar Problemas**

Considerando las desventajas del egoísmo y las ventajas de beneficiar a los demás uno puede realizar la *práctica de intercambiarse por otros (Tong-len)* y después emplear las *técnicas del entrenamiento de la mente (Lo-jong)* como medios de transformar los problemas en felicidad y experimentar que los problemas son como el humo.

9. **Muerte y renacimiento**

El proceso de la muerte y del renacimiento y su impacto en cómo vivimos nuestras vidas. Significado de la muerte y qué esperar en el momento en que se produce. Satisfacer nuestro propósito de la vida, resolviendo conflictos, y desarrollando habilidades para ayudarnos y ayudar a los demás a la hora de la muerte.

10. **Samsara y Nirvana**

¿Qué es el *samsara* y cómo nos apegamos a él? ¿Qué es el *nirvana* y cómo alcanzarlo? Las prácticas para eliminar las emociones que nos perturban y estar libres de sufrimiento.

11. **El Maestro Espiritual**

Investigación sobre el papel de un guía en la trayectoria espiritual. La necesidad de un maestro, sus cualidades y las cualidades del estudiante. Cómo relacionarse con un maestro para desarrollar un camino espiritual.

12. **Sabiduría de Vacuidad**

La realización de la vacuidad es crucial para el logro de la liberación y de la iluminación. Diversos métodos utilizados en la meditación sobre la vacuidad. La acumulación del mérito y la purificación de obstáculos que se producen cuando hacemos esta meditación son indispensables para conseguir avanzar rápidamente.

13. **Introducción al Tantra**

Definición y método tántrico. Descripción de las *Cuatro Clases de Tantra*. Cómo practicar el *Kriya Tantra*. Cómo integrar las prácticas tántricas con la meditación del *Lam-Rim*.

14. **Experiencias Especiales de Integración**

Gracias a prácticas intensivas de purificación y retiros de *Lam-Rim*, preparamos la mente de la mejor manera posible para alcanzar realizaciones en el camino a la iluminación. Las prácticas de purificación incluyen: 100.000 postraciones, retiro de tres meses de *Vajrasattva* y *Nyung Ne*. Ésta es la mejor manera de obtener las bendiciones de este programa. En un fin de semana se explicará la manera correcta de realizarlas.