

PROGRAMA BÁSICO DE LA FPMT

Diseñado por Lama Zopa Rinpoche, el Programa Básico de la FPMT ofrece una transmisión completa de las enseñanzas de Buda orientada a la práctica, sirviendo de ejemplo la tradición del gran maestro tibetano Je Tsongkhapa.

Elegidos para un entorno contemporáneo y con un calendario de plazos realista, los nueve temas principales se introducen con la obra maestra de Je Tsongkhapa sobre los Estadios del Camino Gradual a la Iluminación, e incluyen un conocido sutra, una selección de los grandes clásicos de la tradición Mahayana india, tratados tibetanos suplementarios sobre mente y principios filosóficos y una enseñanza introductoria sobre el tantra.

Tres asignaturas adicionales complementan el plan de estudios, incluidos dos comentarios sobre la práctica de tantra avanzada.

El programa de enseñanzas se apoya en la meditación, el análisis y los exámenes, garantizando que los participantes adquieran una base sólida para la práctica, el retiro y el estudio más avanzados.

1. ESTADIOS DEL CAMINO

Con el estudio viene la comprensión; pero ésta debe ponerse en práctica. Por tanto, es vital poner en práctica todo lo que se pueda de lo que se ha estudiado...

Lama Tsongkhapa

El célebre sistema de enseñanzas conocido como los Estadios del Camino (*lam rim*) representa una síntesis de todo el camino hacia la iluminación.

Presentadas de forma clara y concisa, estas enseñanzas son fáciles de entender y aplicar en la meditación.

La instrucción comienza con las prácticas preliminares, y luego progresa a través de las prácticas esenciales de los «seres de las tres capacidades», incluyendo la devoción correcta al maestro, la renuncia, el deseo altruista de la iluminación y la visión del camino medio.

Como fundamento y contexto de la práctica budista, este tema es elemento clave del Programa Básico.

Texto: Lama Tsongkhapa, *«Versión Media del Camino Gradual a la Iluminación.»*

2. SUTRA DEL CORAZÓN

«La forma es vacuidad. La vacuidad es forma. La vacuidad no es más que forma, la forma no es más que vacuidad.»

Entre las más famosas de todas las escrituras budistas, el Sutra del Corazón revela la verdad de la vacuidad a través de un breve intercambio entre dos de los discípulos más ilustres de Buda, Avalokiteshvara y Sariputra.

El comentario tradicional amplía el estilo críptico del sutra para aclarar la naturaleza exacta de la sabiduría que conoce la vacuidad y las prácticas del «método» que son su complemento esencial, relacionando estos dos aspectos de la práctica con los cinco niveles en el camino a la iluminación.

La brevedad y la naturaleza profunda del Sutra del Corazón han hecho popular su recitación como medio eficaz para disipar obstáculos en el esfuerzo espiritual.

Texto: Buda Sakyamuni, *«El Sutra del Corazón de la Sabiduría»*

Comentario: Tendar Lharampa, *«La luz de la joya que ilumina el significado»*

3. EL ADIESTRAMIENTO MENTAL MAHAYANA

Y así los bodhisattvas se comparan a los pavos reales: viven de engaños, esas plantas venenosas. Transformándolas en la esencia de la práctica, prosperan en la jungla de la vida cotidiana. Siempre aceptan lo que se les presenta, mientras destruyen el veneno del deseo y el aferramiento....

Dharmarakshita

El camino del Mahayana se caracteriza por la aspiración del bodisatva a convertirse en un buda para el beneficio de todos los seres.

Los medios para desarrollar y potenciar esta actitud extraordinaria se revelan en un género de enseñanzas, a la vez prácticas y radicales, conocidas como «adiestramiento mental» o «transformación del pensamiento».

«La Rueda de las Armas Afiladas» de Dharmarakshita es una de las enseñanzas de adiestramiento mental más apreciadas y un arma poderosa para cortar de raíz a los verdaderos enemigos: la concepción de una identidad y el egoísmo, lo opuesto a la intención altruista, que impiden nuestra felicidad y paz duraderas.

Texto: Dharmarakshita, «*La rueda de las armas afiladas.*»

4. LA VIDA DEL BODHISATVA

*Mientras dure el espacio
y mientras haya seres errantes,
que yo permanezca
para eliminar los sufrimientos del mundo.*

Shantideva

Las enseñanzas sobre las acciones del bodhisatva se basan en los inspiradores versos de Shantideva sobre la aspiración y la práctica del Mahayana, compuestos hace más de mil años y que siguen considerándose la guía más auténtica y completa para el practicante dedicado a la iluminación de todos los seres.

Esta motivación suprema constituye el núcleo de su obra «La vida del Bodhisattva», que abarca desde técnicas sencillas y prácticas para desarrollar la generosidad y hacer frente a las emociones destructivas, hasta el más refinado debate sobre la verdad última.

Debido a su autenticidad y relevancia para la vida cotidiana, este clásico se cita probablemente con más frecuencia en las enseñanzas de los maestros budistas tibetanos que cualquier otra escritura budista.

Texto: Shantideva, *La Vida del Bodhisatva*

Comentario: Gyaltsab Je, «*Comentario a La Vida del Bodhisatva*» (de Shantideva).

5. MENTE Y CONOCIMIENTO

Toda logro humana está precedido por un conocimiento válido.

Dharmakirti

Mente y conocimiento comienza con el estudio de la mente, tanto en sus formas válidas como no válidas o erróneas.

Además, se introducen varios temas importantes, como la relación entre sujeto y objeto, el conocimiento supramundano y la conexión entre pensamiento y realidad.

Una introducción a la psicología budista constituye la última parte de la enseñanza, en la que se identifican y definen las diversas emociones positivas y negativas, así como los estados cognitivos relevantes para la práctica de un camino liberador.

Texto parte 1: Yongzin Phurbuchok, *«Una explicación de la presentación de objetos y poseedores de objetos, así como de mente y conocimiento.»*

Texto parte 2: Yeshe Gyaltsen, *«Exposición clara de los modos de mentes y factores mentales»*

6. PRINCIPIOS FILOSÓFICOS

Mi doctrina tiene dos modos: consejos y principios.

A los infantiles les hablo de consejos, y a los yoguis, de principios.

Lankavatara Sutra

Basándose en la idea de que el Buda enseñó cosas diferentes a personas diferentes en función de sus capacidades, los eruditos tibetanos sistematizaron las numerosas tendencias del pensamiento budista indio y enseñaron las cuatro escuelas de principios filosóficos como medio para acercarse a las enseñanzas filosóficas más profundas a través de niveles más accesibles.

El texto que sirve de base para el estudio de este tema ofrece una breve visión general de las afirmaciones sobre las mentes, los objetos, la ausencia de identidad y la naturaleza del logro dentro de cada una de las escuelas, culminando en los principios de la escuela más apreciada, la Madhyamaka.

Texto: Jetsün Chökyi Gyaltsen (1469 - 1546) *«Presentación de los principios filosóficos.»*

7. ORNAMENTO PARA EL CONOCIMIENTO CLARO

CAPITULO CUATRO

«Aquellos que a través del conocimiento de todo conduce a la paz a los oyentes que buscan la pacificación, que a través del conocimiento de los caminos hace que aquellos que ayudan a los errantes alcancen los objetivos del mundo, y a través de cuya perfecta posesión los Munis exponen estas variedades que tienen todos los aspectos, a la Madre de los Budas así como a las huestes de oyentes y bodhisatvas, rindo homenaje.»

Maitreya

El «Ornamento para el Conocimiento Claro» de Maitreya es el texto principal para el estudio de los niveles de conocimiento relacionados con la iluminación según la escuela Madhyamaka.

Este importante texto, tradicionalmente la base de un extenso estudio en el currículo monástico, hace explícitos estos niveles presentados sólo de forma oculta en las enseñanzas de Perfección de la Sabiduría de Buda.

De entre los setenta temas y ocho capítulos que abarca el Ornamento, se ha seleccionado el capítulo cuatro para comentarlo en el Programa Básico de la FPMT, haciendo hincapié en las instrucciones de meditación que presentan las 37 armonías con la iluminación.

Texto: Maitreya, *«Ornamento para el Conocimiento Claro»*

Comentario: Chökyi Gyaltzen, *«Significado general del capítulo cuarto.»*

8. LA ESENCIA DEL TATHAGATA

Me postro ante aquel que, sin principio, medio ni fin, tiene una serena quietud y es de mente clara y completamente evolucionada, quien se volvió claro a partir de sus propios aspectos y, una vez claro, muestra sin miedo, los caminos constantes de la mente para llevar el conocimiento a aquellos que no lo tienen...

Maitreya

Uno de los principales textos estudiados en todas las tradiciones del budismo tibetano, El Continuo Sublime de Maitreya aclara el significado del potencial de nuestra naturaleza de buda, en particular la vacuidad de la mente que permite la evolución hacia un estado de iluminación completa.

El primer capítulo de esta obra explica cuatro de los siete temas «vajra» relacionados; el cuarto de ellos, la naturaleza de buda, es el tema central de esta enseñanza.

Texto: Maitreya, «El tratado del continuo sublime del gran vehículo» - Capítulo Primero.

Comentario: Gyaltsab Je, Comentario al «Sublime Continuum del Mahayana» (de Maitreya) - Capítulo Primero.

9. FUNDAMENTOS Y CAMINOS DEL MANTRA SECRETO

En resumen, la budeidad que se logra a lo largo de incontables eones, la alcanzarás en este nacimiento, a través del gozo más excelente, o el estado de Vajradhara.

Samputa Tantra

«Las Tierras y los Caminos de las Clases Secretas del Tantra» ofrece una visión concisa de la estructura del camino tántrico, ampliamente aclamado en el Tíbet como el medio más rápido y sublime para lograr la budeidad.

El tantra se distingue en particular por una combinación única de método y sabiduría, lograda a través de la meditación en la forma perfecta de un buda como completamente desprovisto de existencia verdadera.

Presentando los caminos de las cuatro clases de tantra, aunque no es una guía para la práctica del tantra del yoga supremo en sí, este tema proporciona una visión clara de su compleja estructura de caminos.

Textos: Kirti Losang Trinle, «Significado condensado del camino del vehículo Vajra: La esencia del néctar del Gran Secreto.»

o

Ngawang Palden, «Iluminación de la Tradición Tántrica: Los Principios de los Fundamentos y Caminos de las Cuatro Grandes Clases Secretas del Tantra.»

MATERIAS SUPLEMENTARIAS

SETENTA TEMAS

«Setenta Temas» es una visión general de todo el camino del sutra hacia la iluminación tal y como se presenta en el «Ornamento para el Conocimiento Claro», incluyendo todas las características fundamentales del conocimiento de las bases, los caminos y la meta en el Mahayana.

Los temas se enumeran y cada uno se define y explica. A su vez, el texto funciona como un esquema y una introducción para el Ornamento.

Texto: Jetsun Chokyi Gyaltzen, Setenta temas

LOS TRES CUERPOS BÁSICOS - MUERTE, ESTADO INTERMEDIO Y RENACIMIENTO

La muerte, el estado intermedio y el renacimiento sustentan el samsara, la condición de renacimientos repetidos impulsados por las acciones previas y las aflicciones.

Pero también son los tres «cuerpos básicos» de la práctica del tantra del yoga supremo, que forman las bases para la transformación altruista en los cuerpos de Buda de verdad [*dharmakaya*], gozo [*sambhogakaya*] y emanación [*nirmanakaya*].

Esta transformación se lleva a cabo mediante la simulación en meditación de las etapas del proceso de muerte que dan lugar a la manifestación de la mente de luz clara.

Por lo tanto, esta enseñanza explica en detalle tanto el proceso de la muerte como la forma en la que se lleva al camino a la iluminación.

Texto: Yangchen Gawai Lodro, «La Lámpara que Ilumina Totalmente la Presentación de los Tres Cuerpos Básicos.»

TANTRA DEL YOGA SUPREMO

Un comentario sobre una práctica real de deidad del tantra del yoga supremo, en particular los dos estadios de generación y consumación.

La práctica del estadio de generación utiliza la imaginación como medio para cultivar la forma pura y el entorno de un buda.

Le sigue el estadio de consumación, durante la cual el practicante adquiere un mayor dominio de las energías vitales sutiles, que culmina en la capacidad de manifestar la poderosa mente de luz clara -la mente óptima para el conocimiento directo de la vacuidad- y, en última instancia, la unión de la mente de luz clara y el cuerpo ilusorio.

También se aclaran los detalles precisos de las visualizaciones y rituales de meditación asociados, y se explica el complejo simbolismo.