

Vivir el camino

Guía para seguir los módulos

Bienvenido a *Vivir el camino*, el programa de estudios más reciente de la FPMT, y una nueva experiencia de aprendizaje en línea. Le recomendamos que antes de empezar lea *Acerca del programa*, un documento que describe el programa y que puede encontrar en la página de inicio de cada uno de los módulos, para asegurarse de que los objetivos del curso se corresponden con sus expectativas. En breve, las personas que más encajarán con el programa *Vivir el camino* serán aquellas que quieran profundizar en su práctica personal y en su comprensión del dharma a partir de las enseñanzas y los consejos esenciales de Lama Thubten Yeshe y Lama Zopa Rimpoché.

El nombre *Vivir el camino* es un reflejo explícito del propósito del presente programa: a través de involucrarnos en los métodos que aquí se exponen, que nos ayudarán a transformar todas las acciones de cuerpo, habla y mente en una senda de sabiduría y compasión, nuestra vida de cada día se convertirá, efectivamente, en «vivir el camino».

Usted mismo será quien gestione los materiales del programa, que son, principalmente y al menos los primeros módulos, lecturas basadas en las transcripciones de las enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché, así como los videos correspondientes a las mismas. Además, también encontrará meditaciones y ejercicios de atención, que también provienen directamente de las explicaciones de Rimpoché. En las siguientes líneas le explicamos paso a paso cómo puede conocer y utilizar el material de la mejor forma posible para sacar el mejor provecho de esta experiencia.

Pasos para sacar el máximo provecho de esta experiencia de aprendizaje en línea

1. Repasar el *Temario* del módulo correspondiente.
2. Descargar y/o imprimir las *Lecturas requeridas* para el módulo correspondiente. Así podrá almacenarlos de la forma que le parezca más apropiada.
3. En la sección de *Recursos útiles* encontrará un PDF que combina todos los documentos para el módulo correspondiente, pensado para facilitar la impresión de los materiales y/o para su uso en libros electrónicos.
4. El *Resumen de la sesión* contiene una síntesis esquemática de los materiales incluidos en cada sesión. Éstos están pensados para que nos demos un tiempo para leerlos y para reflexionar y meditar sobre ellos, para lo cual recomendamos seguir la siguiente secuencia:

- **Repasar los temas tratados en cada sesión** usando el *Resumen de la sesión*.
- **Leer las *Lecturas requeridas* asignadas a cada sesión**, basándose en el *Resumen de la sesión* para reconocer los temas más destacados y, por lo tanto, más importantes a tener en cuenta.
- **Mirar los *Extractos de videos* asociados a cada sesión** (tenga en cuenta que no todas las sesiones contienen videos relacionados). En las lecturas se indica a qué parte de las enseñanzas corresponden los videos, los cuales son fragmentos extraídos de la grabación entera de las enseñanzas. Hay que comentar, para los que no conozcan a Lama Zopa Rimpoché, que Rimpoché tiene un estilo único al que puede que nos cueste un poco acostumbrarnos. Por otro lado, lamentamos que la calidad de audio no es la óptima en alguno de los videos, y, si bien estamos trabajando para mejorarla, aún no hemos podido completar el proceso de mejora porque hemos dado prioridad al hecho de poder tener los videos disponibles, aunque los reemplazaremos por videos de más calidad en cuanto nos sea posible. Le recomendamos tener las lecturas a mano al visualizar los videos, para poder clarificar algunos puntos si es necesario.
- **Realizar la *Meditación* al menos una vez**. Las meditaciones se han escrito con la intención de ayudarle a través del tema en cuestión, y están pensadas para tener una duración de 10 a 30 minutos, según su complejidad. De todas formas, lo mejor sería que repitiera varias veces cada meditación, hasta que pudiera realizarla por usted mismo sin basarse en la guía escrita. Puede ser útil escribir en un diario cualquier comprensión o duda que se le plantee como resultado de la práctica meditativa.
- **Realizar el *Ejercicio de atención* tantas veces como sea posible** a lo largo del día. Puede escribir las observaciones que hayan surgido al realizar la práctica.
- **Realizar la componente sugerida de *Servicio (o karma yoga)*** al menos una vez, o, preferiblemente, unas cuantas veces a lo largo del módulo correspondiente.
- **Repasar las *Cuestiones para reflexionar***. Una buena forma para integrar mejor su experiencia y comprobar su comprensión podría ser escribir la respuesta, además de pensar en ella.
- Si tiene alguna duda, puede mandar un correo electrónico a education@fpmt.org

5. Para llevar un seguimiento de su progreso en el curso, puede consultar la lista que encontrará en la sección *Certificado de realización del curso*.
6. Consultar la sección de *Recursos útiles*, donde encontrará material adicional que le puede ayudar a ampliar su comprensión y experiencia acerca del módulo correspondiente.

El presente programa se encuentra en fase de desarrollo, por lo que le agradeceremos que nos dé su opinión o aporte observaciones constructivas, de forma que podamos ayudar al mayor

número de estudiantes posible a utilizar el material de *Vivir el camino* del modo más significativo. Le agradecemos enormemente el esfuerzo que está realizando para lograr el despertar para ayudar a otros seres, y deseamos que lo pase lo mejor posible con este curso. Y ahora, ¡a disfrutar!

Servicio de Educación de la FPMT: education@fpmt.org