

Vivir el camino

Acerca del programa

Bienvenidos a *Vivir el camino*, el programa de estudios más reciente de la FPMT.

En el presente documento encontrará una explicación acerca de los objetivos y el contenido del programa, dónde situarlo dentro de los programas educativos de la FPMT, y cómo determinar si se trata de un curso adecuado a sus necesidades.

Objetivos y contenido

El principal propósito de *Vivir el camino* es preservar las enseñanzas y el linaje de práctica de Lama Thubten Yeshe, fundador de la FPMT (*Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana*) y de Lama Zopa Rimpoché, director espiritual de la organización, por lo que el material que contiene proviene casi exclusivamente de las enseñanzas de estos dos grandes maestros.

Vivir el camino es un programa en continua evolución en el cual se irán añadiendo materiales originales de los dos lamas, si bien el currículo y los materiales iniciales provendrán de Lama Zopa Rimpoché, concretamente de las enseñanzas impartidas durante el retiro *Una luz en el camino*, un curso pensado para que tenga lugar anualmente en el centro *Kadampa Center*, en EE.UU. Los cursos iniciales se han organizado en forma de módulos y están basados en las transcripciones de las enseñanzas que Lama Zopa impartió en dicho retiro. Contienen, además, extractos cortos de los videos grabados durante el curso. Excepto en algunos pocos casos, cada módulo contiene los siguientes apartados:

- *Temario*, una introducción para cada módulo que incluye un resumen del material cubierto.
- *Lecturas requeridas*, basadas en las transcripciones de los temas tratados por Rimpoché durante las enseñanzas del retiro *Una luz en el camino*.
- *Extractos de videos* de los temas más relevantes explicados por Rimpoché. (También están disponibles los videos enteros traducidos con *voice over* al español).
- *Meditaciones*: prácticas y/o meditaciones guiadas.
- *Ejercicios de atención* para la vida diaria, relacionados con los temas tratados.
- Sugerencia de *Servicio social o karma yoga*.
- *Cuestiones para reflexionar* planteadas a los estudiantes.
- *Recursos útiles*, sección que incluye una lista de lecturas sugeridas y otras referencias.

Es la esperanza de los organizadores que, gracias al curso *Vivir el camino* y a los estudiantes interesados en él, se vaya formando a lo largo del tiempo una comunidad virtual de gran alcance y dinamismo formada por estudiantes procedentes de todo el mundo. De esta forma, se crearía una red de soporte e inspiración para el estudio y la práctica individuales, y así, *Vivir el camino* se convertiría en una causa para la transformación hacia el despertar en todo el mundo.

***Vivir el camino* en el contexto de los programas educativos de la FPMT**

Actualmente la FPMT ofrece diez programas estándar en inglés, cinco de los cuales se imparten también en español. Algunos de ellos se imparten en los centros (cursos presenciales), mientras que otros se pueden seguir desde casa (cursos en línea). Si bien algunos de los programas se pueden cursar sólo a través el centro que lo organiza (como es el caso del máster universitario del Maitripa College que se imparte en Portland, EE.UU.), la mayoría de los cursos ofrecen una amplia gamma de opciones de currículo, estilo y localización, que habrá que tener en cuenta en el momento de considerar qué programa es más indicado para las necesidades y las aspiraciones de cada persona en particular.

Para una descripción detallada de los diferentes programas e información sobre dónde cursarlos, visite:

- FPMT hispana (www.fpmt-hispana.org/estudios.php)
- FPMT internacional (www.fpmt.org/education)

Para información y acceso a los cursos en línea, visite:

- Centro de Aprendizaje en Línea de la FPMT (*Online Learning Center*) (<http://onlinelearning.fpmt.org/>):
Web desde donde se cursan los programas en línea.
- Tienda en línea de la FPMT (*Foundation Store*) (<http://shop.fpmt.org/>):
Web donde se pueden obtener las claves de acceso necesarias para entrar en el curso desde el Centro de Aprendizaje en Línea.

Aquello que caracteriza *Vivir el camino* como un curso único y especial es el énfasis que pone en mantener el estilo del linaje de la FPMT en cuanto a la presentación, la práctica y el contenido; un estilo que se ve reflejado desde los primeros módulos del programa. Dichos módulos se han creado, como se ha mencionado anteriormente, a partir de las enseñanzas del retiro *Una luz en el camino*, planteadas para que tengan lugar en un ambiente de retiro durante dos semanas al año a lo largo de cinco años (2009-2013) y que han de ser un comentario del texto de Lama Atisha *Una luz en el camino hacia el despertar*. Durante los primeros dos encuentros (2009 y 2010), Lama Zopa Rimpoché se centró sobretodo en cómo generar una motivación para vivir, cómo hacer que cada momento sea significativo, y cómo realizar la práctica de la devoción al maestro de la manera más adecuada.

Además de esto, Rimpoché explicó las prácticas preliminares necesarias para generar una motivación adecuada, en los métodos para la purificación y la acumulación de mérito que ayudan a la maduración de la mente, y en cómo transformar cada momento de cada día en una práctica para tener presente el dharma. Y éste es precisamente el linaje de consejos de Lama Zopa Rimpoché: una enseñanza sólo puede ser una herramienta de transformación efectiva si está precedida por una preparación apropiada. Es por esta razón por la que los primeros módulos del programa se consideran como un preliminar necesario antes de poder recibir las enseñanzas del texto del gran maestro Atisha.

Rimpoché también expuso con detalle cómo llevar a cabo prácticas y rituales específicos en el marco de la FPMT, explicando cómo, y porqué, le gustaría ver a sus estudiantes realizar las diversas prácticas. Como reflejo de ello, varios módulos del programa presentarán las instrucciones básicas acerca de cómo hacer, por ejemplo, la práctica de *Lama Chöpa*, el *Guru yoga de Lama Tsongkhapa*, y otras meditaciones de gran importancia.

Teniendo esto en cuenta, cada persona se decantará por el tipo de curso que más se adapte a sus características. Así, los cursos más apropiados para aquellos que busquen el estudio de los textos filosóficos son el *Programa de maestros* (sólo en inglés e italiano), el *Programa básico* o el máster del Maitripa College (sólo en inglés); para los que prefieran estudiar el *lam rim* (los estadios del camino al despertar) de forma progresiva quizá lo más adecuado será inscribirse en el curso *Descubre el budismo*; mientras que a aquellos que estén interesados en empezar a investigar acerca de lo que la tradición del budismo tibetano nos puede ofrecer, se le aconseja comenzar con *Meditación budista* o *El budismo en pocas palabras*. Los demás cursos ofrecidos por la FPMT son: *Foundation of Buddhist Thought*, un curso impartido en inglés en el centro Jamyang de Londres; *Heart Advice for Death and Dying*, curso que actualmente se ofrece sólo en inglés pero cuyos materiales (los libros *Consejos esenciales para el momento de la muerte* y *Prácticas esenciales para el momento de la muerte*) están disponibles también en español; y el curso para traductores del tibetano *Lotsawa Rinchen Zangpo Translator Program*, desarrollado en Dharamsala, India.

Las personas que más encajarán con el programa *Vivir el camino* serán aquellas que sientan una conexión personal con Lama Thubten Yeshe y/o con Lama Zopa Rimpoché, así como aquellas que deseen conocerlos mejor y profundizar en su práctica personal y en su comprensión del dharma a partir de las enseñanzas y los consejos esenciales de estos dos grandes maestros.

Conclusión

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».