

UN MAPA DEL TESORO PARA ALCANZAR LA ILUMINACIÓN DE LA MANO DE LA FPMT

• *Contexto*

Hace más de 2.500 años, Buda Shakyamuni alcanzó un conocimiento directo de la naturaleza de la realidad y perfeccionó las cualidades de sabiduría, compasión y capacidad de ayuda a los demás. Durante los 45 años en los que se dedicó a enseñar impartió 84.000 enseñanzas distintas, en las que describió sus descubrimientos referentes a la existencia condicionada, a cómo liberarse de ésta y a cómo lograr el despertar completo.

En el siglo XI, Lama Atisha llevó esas enseñanzas de India a Tíbet y las organizó de forma que aquellos que están en el viaje espiritual pudieran utilizarla a modo de guía práctica de viaje, en lo que sería el texto conocido como Una luz en el camino (*Lam gyi drön ma*). Posteriormente, en el siglo XIV, este portentoso trabajo de Atisha fue clarificado por el gran maestro tibetano Lama Tsongkhapa, cuyo comentario detallado del mismo se conoce como *lam rim*, que significa «los estadios en el camino al despertar» y que incluye enseñanzas y prácticas relacionadas tanto con el sutra como con el tantra. La transmisión de las instrucciones del lam rim se ha mantenido hasta el presente sin interrupción, pasando de maestro a discípulo, en la tradición Gelug del budismo tibetano, fundada por el mismo Lama Tsongkhapa.

El lam rim es el eje vertebrador de la estructura de educación de la FPMT, algo parecido al «mapa del tesoro» para el logro del despertar. El primer objetivo es pues el de familiarizarse con él, para entender cómo aplicar al camino y a la práctica personal cualquier texto budista que se estudie o cualquier enseñanza o iniciación que se reciba. Todos los programas de la FPMT pueden estudiarse en centros o a distancia a través de www.fpmt.org/education.

• *Cursos introductorios*

Existen distintas posibilidades de estudiar el lam rim según el grado de interés y compromiso. Para los que empiezan se recomiendan *El budismo en pocas palabras*, curso introductorio al lam rim y a los conceptos budistas básicos, y *Meditación budista*, curso también introductorio en el que se enseñan aspectos básicos acerca de cómo meditar. Ambos cursos constan de cinco sesiones y pueden o bien resolver las dudas de aquellos que no están seguros de si el budismo es el camino espiritual apropiado para ellos, o bien pueden ser una fuente de conocimiento y recursos a fin de mejorar su vida de un modo más general.

• *Cursos básicos sobre los fundamentos del budismo*

Descubre el budismo es un curso de dos años de profundización y aproximación práctica a la comprensión del lam rim. El curso consta de enseñanzas, lecturas y discusión, y además enseña a meditar en el lam rim y a hacer retiros. A los practicantes más comprometidos se les recomienda asistir al curso anual de lam rim que tiene lugar cada noviembre en el monasterio de Kopan en Nepal, en el que se ofrece una visión del lam rim en forma de retiro intensivo de un mes, durante el cual se dan numerosas oportunidades para meditar, discutir y debatir. Es también muy recomendable para los que deseen tener una experiencia completa de «descubrimiento» del budismo.

Consejos esenciales para el momento de la muerte es un curso intensivo corto de preparación para la muerte, pensado para que podamos aprender a sacarle provecho y ayudar a los demás en el momento de su muerte.

Fundamentos del pensamiento budista es otro curso de dos años en el que se asume que uno tiene un cierto conocimiento del lam rim. En el programa se estudian temas que ayudan a comprender en mayor profundidad los principios fundamentales del budismo que conforman el lam rim, así como a adquirir una mayor confianza en las enseñanzas de Buda acerca de la mente, la naturaleza de la realidad y el camino a la liberación y al despertar.

En setiembre de 2009 la FPMT preparó un nuevo programa basado en el comentario que Lama Zopa Rimpoché dio sobre *Una luz en el camino* de Atisha. Se prevé que esta serie de enseñanzas de cinco años se conviertan en la quintaesencia de las instrucciones de lam rim para los estudiantes de la FPMT. A los interesados en participar en esta oportunidad única se les recomienda encarecidamente que asistan a los cursos o que participen en ellos a través de internet.

• *Cursos de budismo en profundidad*

El *Programa básico* es un curso de estudio y práctica de cinco años en el que se incluye una presentación de una de las obras del lam rim más extensas escrita por Lama Tsongkhapa, y que facilita información detallada de cada uno de los estadios del camino al despertar. Los comentarios de otros textos clarifican el camino del «guerrero compasivo», los sutras de la perfección de la sabiduría, el funcionamiento de la mente, el potencial de buda y los estadios a través de los que se progresa al seguir el camino del tantra.

El *Programa de maestros* es un programa residencial intensivo (también ofrecido en línea) de estudio y práctica, de seis años de duración durante los cuales se exploran con profundidad cinco textos clave escritos por maestros indios y tibetanos, y que se estudian en monasterios budistas tibetanos. El programa actúa como un portal a las extensas y profundas enseñanzas de Buda y permite a aquellos que lo estudian comprender la importancia del lam rim de Lama Tsongkhapa para estructurar y relacionar todo este conocimiento con la práctica, haciendo del estudio una experiencia transformadora.

La oferta de programas la completa el *Máster de estudios budistas* que ofrece el *Maitripa College*, un máster acreditado de tres años con opción a un cuarto año de estudios de tantra que combina la experiencia académica y de práctica del *Programa de maestros* con una sólida base en lam rim, meditación, lengua tibetana y servicio social.

• *Cursos de idiomas*

El *Programa de traductores* *Lotsawa Rinchen Zangpo* se imparte en Dharamsala (lugar de residencia del Dalái Lama en India), tiene una duración de cuatro años y está especialmente recomendado para los que deseen aprender la lengua tibetana y desarrollar habilidades como intérpretes o traductores de cursos o enseñanzas de budismo tibetano. Además, tanto el *Programa de maestros* como el *Maitripa College* también ofrecen cursos para aprender tibetano.

• *La aproximación integral a la educación de la FPMT*

Los programas de educación de la FPMT ofrecen un curriculum integrado y equilibrado que incorpora estudio académico, práctica de meditación, servicio y desarrollo de una conducta ética. Todos los programas integran estos componentes a distinto nivel y de distinto modo. Así, por ejemplo, los cursos básicos tienen como requisito hacer sesiones de meditación semanales o unos días de retiro, y dejan el servicio como opción voluntaria, mientras que el *Programa de maestros* tiene como requisito un retiro de un año de lam rim, y el *Maitripa College* incluye el servicio a la comunidad como requisito para graduarse en los másters.

El enfoque educativo de la FPMT no es lineal. Si bien se recomienda completar algún curso introductorio o básico antes de embarcarse en programas más avanzados, esta no es una condición necesaria para acceder a estos cursos, puesto que personas distintas tienen propensiones kármicas y cualidades distintas que pueden reflejarse en el modo en que desean estudiar y practicar. En el seno de la FPMT es habitual la práctica de tantra en paralelo al estudio y la meditación en los aspectos del sutra presentados en el lam rim, ya que ambas se complementan en pos de adquirir rápidamente los logros del camino espiritual. Asimismo, la tradición a la que pertenece la FPMT resalta la importancia de encontrar el maestro espiritual en quien uno pueda confiar para obtener consejo y guía para el estudio y la práctica.

www.fpmt.org/education/



Según Lama Tsongkhapa, estudiar el lam rim tal y como se expone en *Una luz en el camino* de Atisha tiene cuatro beneficios:

«*Comprenderás sin contradicciones la totalidad de las enseñanzas de Buda. Todo lo proclamado en las escrituras permanecerá sin excepción [en tu mente], como instrucciones personales. Podrás dilucidar con facilidad la intención de las enseñanzas del Victorioso. Estarás protegido de caer en el abismo de la peor de las transgresiones [abandonar el dharma]. Siendo estos [los beneficios], de entre los maestros eruditos de India y Tíbet, ¿cuál de aquéllos que examinan no tendrá una mente fascinada por los estadios de los caminos de los tres objetivos espirituales, las instrucciones supremas en las que muchos afortunados han confiado?*»¹

• *Conclusión*

El lam rim da respuestas a los que se preguntan acerca de los pasos a seguir en el camino espiritual y que no tienen un maestro en quien confiar, sean practicantes noveles o avanzados. En la FPMT se ofrece una gran variedad de formas de estudio del lam rim disponibles en los centros o a través de programas a distancia (en www.fpmt.org/education). Pero además, con el proposito de asegurarse de que las puertas apropiadas se vayan abriendo y de que se superen los obstáculos a la práctica, uno debería hacer peticiones sinceras a los seres realizados y practicar para acumular mérito y purificar negatividades.

«*La FPMT tiene la gran fortuna de poseer una gran cantidad de profesores cualificados que no son tan solo académicos sino que además viven la práctica. Si nos paramos a pensarlo, nos daremos cuenta de lo afortunados que somos al disponer de la oportunidad de estudiar. Con el conocimiento y la práctica del dharma tendremos la capacidad de encender la luz del dharma en el corazón de otros, y en mi opinión este es el mejor servicio que podemos ofrecer a los demás y al mundo.*»

Lama Zopa Rimpoché

¹ Extraído de *Abbreviated Points of the Graded Paths (Lam-rim dü-dön)* por Tsongkhapa. Traducido del tibetano al inglés por Alexander Berzin y reproducido con permiso de www.berzinarchives.com.