

Guía completa de Cursos Formales y de Mitras 2011

*Donde dice AOBO se debe de leer Comunidad Budista Triratna.
Donde dice OBO se debe leer Orden Budista Triratna*

Prefacio

Desde los primeros días del AOBO me ha interesado que quienes asisten a nuestros centros puedan obtener una comprensión adecuada de lo que es el Dharma. Me da mucho gusto que ya se halle al alcance este nuevo Curso de Entrenamiento en el Dharma para Mitras.

El objetivo del curso es ofrecer a los mitras (las personas que desean practicar el Dharma dentro del contexto del AOBO) una educación básica en budismo. El curso de cuatro años (de los cuales el primero es un año de fundamentos) incluye módulos sobre las principales enseñanzas budistas, tanto prácticas como teóricas, así como también de las escrituras y las escuelas filosóficas más importantes. Hay módulos sobre el ideal del bodhisatva; sobre la naturaleza de la sangha, la comunidad espiritual; sobre la fe, los símbolos y la imaginación; sobre la ética y el medio ambiente; sobre psicología budista y sobre la historia del AOBO. Aun cuando el nuevo Curso de Entrenamiento en el Dharma está extraído del antiguo Curso de Estudio para Mitras, también tiene muchas novedades y en buena parte es material que se escribió especialmente para este curso. Asimismo, se hace un mayor énfasis en la importancia de poner en práctica lo que se aprende.

La preparación del nuevo Curso de Entrenamiento en el Dharma viene precedido por una buena cantidad de reflexión y mucho trabajo. Felicito a todos los que participaron en esta producción. Es un curso que debería hallarse disponible en cualquier centro AOBO y espero que beneficie plenamente a todos los mitras que quieran ampliar y profundizar su conocimiento del Dharma.

Sangharákshita

Introducción

Ahora que ya eres mitra te estarás preguntando cómo puedes ampliar y profundizar tu práctica del Dharma. También querrás saber con qué instalaciones y apoyo cuentas dentro del AOBO para dicha práctica. Por supuesto que puedes continuar aprovechando todos los cursos, clases, festivales y eventos que organiza tu centro local y si tienes tiempo puedes tomar uno de los muchos retiros que se ofrecen en el movimiento AOBO. Es posible que también quieras contar con una exploración del Dharma más sistemática, amplia y cada vez más profunda, la cual puedas ajustar a tus horarios cotidianos. Este curso tiene el propósito de ofrecerte esa oportunidad y de ayudarte a que tu creciente interés por el Dharma se convierta en una práctica más eficaz del mismo.

Entrenamiento en el Dharma

La palabra en pali para referirse al entrenamiento es sikkhá (shikshá en sánscrito) y lo más común es verla usada al hablar de los preceptos éticos, como por ejemplo panatipatá veramaní sikkhapadam samadiyami, aunque en su forma personal, sekha, se emplea con más frecuencia en la tradición pali para indicar que alguien no ha alcanzado la iluminación pero que se está adiestrando en el Dharma. Implica al mismo tiempo que hay una disposición de aprender y que hay alguien de quien uno está aprendiendo. De tal manera, decimos que éste es un Curso de Entrenamiento en el Dharma para que nos demos cuenta que todos tenemos la necesidad de adiestrarnos en el Dharma, para estar abiertos a la necesidad de aprender cómo practicarlo y para estar abiertos a aquéllos que puedan ayudarnos a entrenar en esa práctica.

Objetivos del curso

El objetivo principal del curso es el siguiente:

1. Ofrecerte un entrenamiento completo y sistemático en los principios y la práctica del Dharma, en particular de la manera en que se enseña dentro del AOBO.

Hay también varios objetivos secundarios:

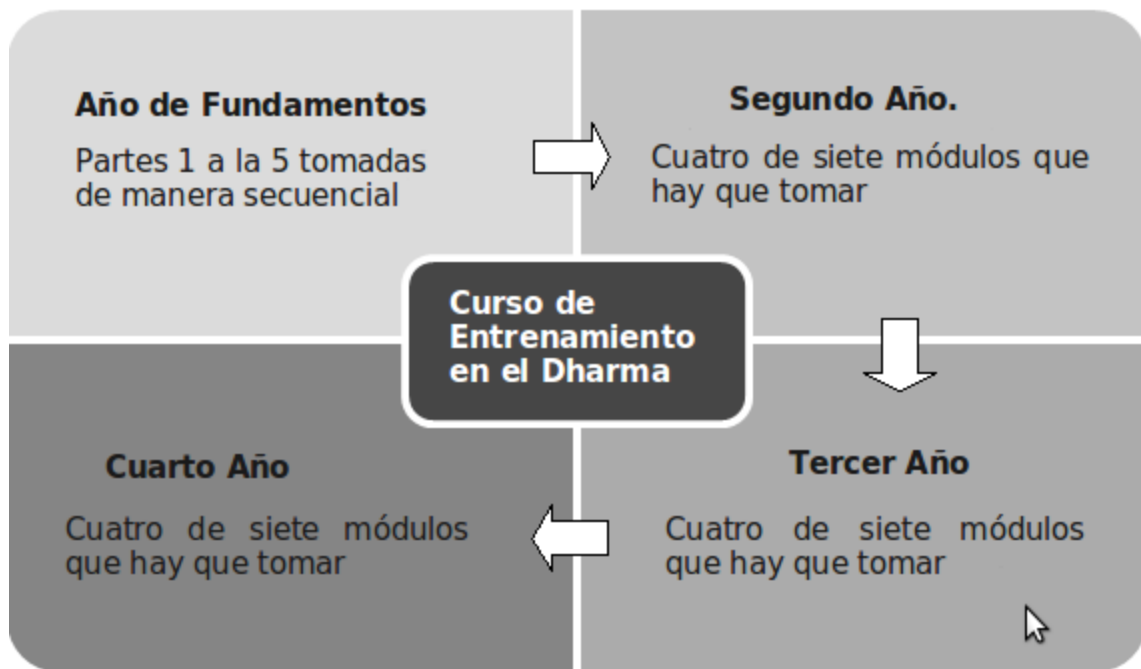
2. Crear un contexto significativo de sangha en el que puedas explorar el Dharma. El grupo de mitras en el que estarás haciendo esa exploración de los materiales del curso ofrece una gran oportunidad para desarrollar tu amistad con los compañeros y relacionarte con los miembros de la Orden que dirigen al grupo, en especial si te es posible permanecer en un grupo mientras dure el curso.
3. Ofrecerte apoyo para que profundices en tu práctica de meditación. Mientras que el curso te aporta en verdad un estímulo específico para la meditación, también supone que estarás meditando con regularidad a lo largo del curso y que asistirás a retiros de meditación de vez en cuando.
4. Ofrecerte las herramientas básicas que requerirás para estudiar y reflexionar acerca del Dharma.
5. Ofrecerte, mediante el contacto con un amplio rango de enseñanzas y textos sobre el Dharma, la inspiración para tu práctica.

Formato para el curso

El formato acostumbrado para el curso es una reunión semanal en un grupo, para la cual antes tienes que leer y prepararte. Para ello necesitas poder comprometerte a asistir una tarde a la semana (aunque también hay grupos que se reúnen cada quince días) y, asimismo, darte tiempo para leer y reflexionar sobre el material antes de tu sesión. Por supuesto que entre mejor te prepares más beneficios obtendrás del curso y el mínimo de compromiso sería de más o menos una hora cada semana, fuera de la reunión del grupo. Por lo general, la cantidad de preparación que se necesita durante el Año de Fundamentos es relativamente ligera, mientras que algunos de los módulos entre el segundo y el cuarto año demandarán más de ti. Con los módulos de meditación necesitarás darte tiempo para meditar todos los días (si aún no lo haces aplícate ya). Los grupos normalmente consisten en cuatro a ocho mitras y uno o dos miembros de la Orden que los dirijan. El guía del grupo elegirá el formato para esa tarde y puede ser que varíe con el tiempo.

Estructura del curso

En la estructura del curso hay un balance entre un elemento central que todos tomarán y unos elementos opcionales que ofrecerán alternativas en cuanto a lo que las personas querrán explorar. Tenemos, entonces, un Año de Fundamentos que esperamos que todos tomarán y luego vienen tres años consecutivos, cada uno con su elemento opcional. Cada uno de estos tres años consiste en siete módulos y cada persona deberá tomar por lo menos cuatro de ellos. Por supuesto, si tienes el tiempo y el interés, puedes tomar los siete módulos o puedes regresar y tomar algunos módulos extras si ya terminaste tus cuatro años. De cualquier manera, la recomendación es que, platicando con el guía de tu grupo, escojas por lo menos cuatro módulos para tomar cada año.



El Año de Fundamentos (compilado por Vadanya)



El Año de Fundamentos se estructura, de manera general, en torno a las Tres Declaraciones que uno pronuncia cuando se hace mitra: que uno es budista, que está intentando poner en práctica las enseñanzas del Buda y que está feliz de que el AOBO sea su contexto espiritual. El Año se divide en cinco partes, de la manera siguiente:

Primera Parte - Ir a Refugio a las Tres Joyas. 10 semanas.

Después de una semana de introducción en la que se explora el propósito del Dharma-kathá o “hablar acerca del Dharma” se ve un material sobre Ir a Refugio a las Tres Joyas, al cual le siguen cuatro semanas acerca de la naturaleza del Buda, dos semanas sobre el Dharma y dos semanas en las que se ve la Sangha.

Segunda Parte - El Sendero Triple 1 - Ética. 6 semanas.

Se toma como base para la segunda, tercera y cuarta parte el Sendero Triple de la Ética, la Meditación y la Sabiduría y esta sección contempla con mayor profundidad la práctica de la ética. A una introducción a la ética budista le sigue una semana en la que se ve cada uno de los cinco preceptos, uno a la vez, enfocándose particularmente en su aplicación práctica.

Tercera Parte - El Sendero Triple 2 - Meditación. 6 semanas.

Ésta mira hacia el segundo gran aspecto del sendero, el de la meditación. Después de ver un extracto del Sutta Samaññaphala, donde se coloca a la meditación en su contexto espiritual tradicional, se ve el Sistema de Meditación de Sangharákshita. A esto le sigue una mirada más práctica a los cinco obstáculos de la meditación, a las dhyanas y una semana a cada una de las dos prácticas fundamentales: mettá bhavana y atención a la respiración.

Cuarta Parte - El Sendero Triple 3 - Sabiduría. 6 semanas.

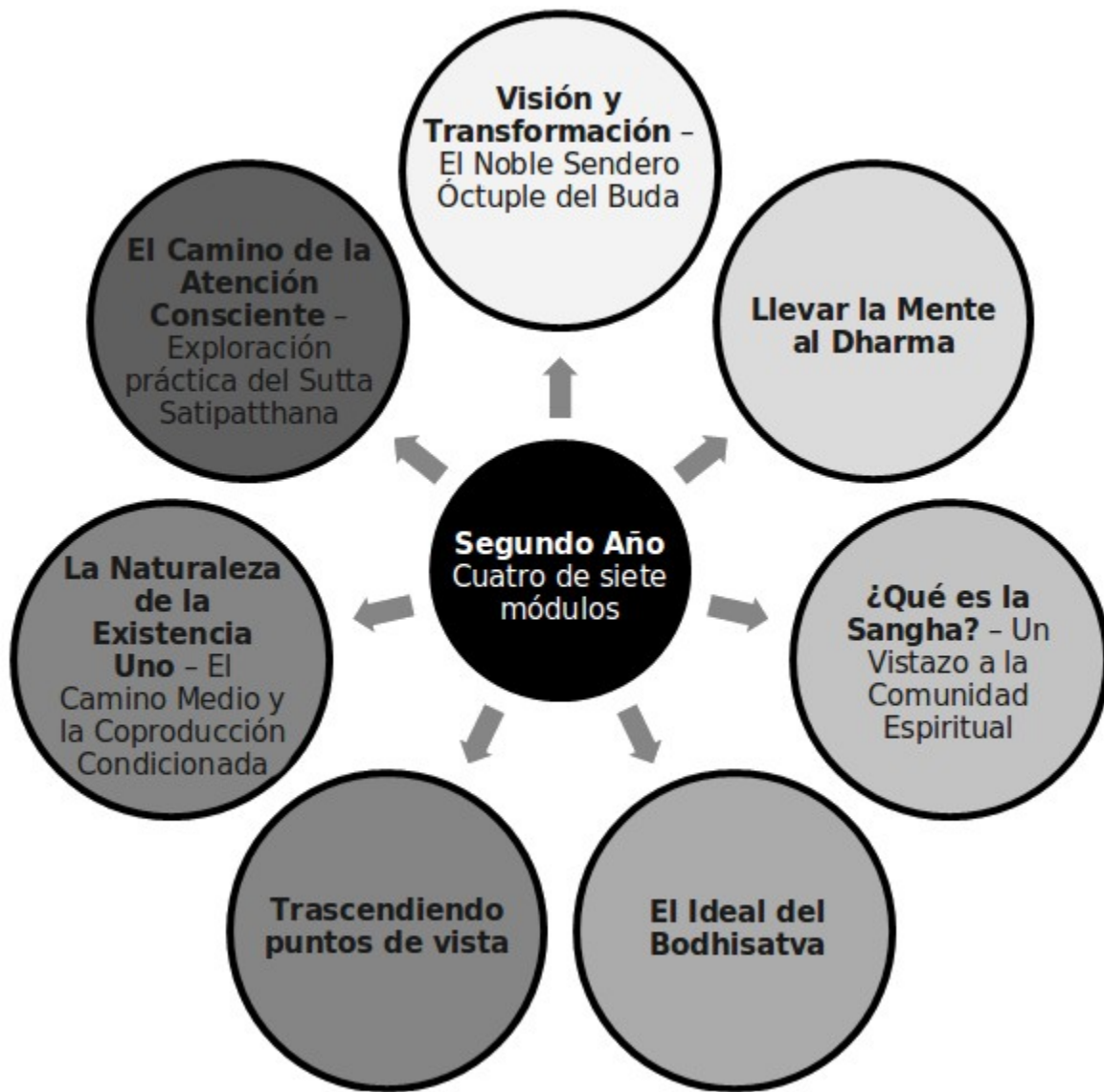
Aquí se ve el tercer gran aspecto del sendero, el desarrollo de la sabiduría. Se estudian materiales acerca de la condicionalidad; karma y el renacimiento; lo condicionado y lo incondicionado; y el bodhichita. También se hace una introducción al rico simbolismo de la Rueda de la Vida.

Quinta Parte - El AOBO y la Tradición Budista y Ritual y Devoción. 7 semanas.

La última parte del Año de Fundamentos presenta un panorama general de la tradición budista y el sitio que ocupa el AOBO dentro de esa tradición, así como algunos de los énfasis distintivos del AOBO. Finalmente se estudia el material acerca de la naturaleza y el propósito de la práctica de devoción, antes de explorar los textos de devoción particulares que se utilizan dentro del AOBO: el Tiratana Vandaná; la Puya de Tres Etapas y la de Siete Etapas y la Ceremonia de Dedicación.

Segundo Año

En cada uno de los años dos, tres y cuatro se toman cuatro módulos de los siete que se ofrecen.



Visión y Transformación - El Noble Sendero Óctuple del Buda

(compilado por Sacchanama). 8 semanas.

De acuerdo con el Sutta Dhammachakkavattana, se supone que la primera enseñanza del Buda, la del Noble Sendero Óctuple, es el camino que lleva a la cesación del sufrimiento. Como sucede con muchas de las enseñanzas del Buda, cuando vemos la formulación de ésta ya estamos explorando todo el sendero. Este módulo se basa en el libro de Sangharákshita que se volvió a publicar recientemente con el título El Sendero Óctuple del Buda pero que ya antes se conocía como Visión y Transformación. Se trata de una brillante perspectiva de la enseñanza del Buda que destaca, en particular, la necesidad de que cualquiera que sea la visión que hayamos tenido efectúe una transformación en todos los aspectos de nuestra vida. Asimismo, proporciona una introducción exhaustiva a las enseñanzas de lo que Sangharákshita ha denominado Budismo Básico.

La Naturaleza de la Existencia Uno - El Camino Medio y la Coproducción Condicionada

(escrito por Dhivan y Sagaraghosha). 5 semanas.

Paticcha Samuppada o coproducción condicionada es la principal expresión de la visión del Buda dentro de la naturaleza de la existencia y llegar a entenderla plenamente es comprender el Dharma mismo. De tal manera, este módulo tomará las ideas que se presentaron en la Cuarta Parte del Año de Fundamentos y las explorará con mayor profundidad, poniendo especial atención a las enseñanzas primordiales del pali acerca de Paticcha Samuppada. Junto con la condicionalidad reactiva se explorará lo que Sangharákshita llama la modalidad creativa de la condicionalidad que apuntala la naturaleza del Sendero Budista. También explorará la enseñanza que dio el Buda acerca del Camino Medio, el cual, al igual que el Noble Sendero Óctuple, se puede ver en el Sutta Dhammachakkappavattana, que se supone que es la primera enseñanza que dio el Buda. Se incluirán en este módulo ejercicios prácticos y reflexiones para ayudar a obtener una comprensión de la manera en que funciona la condicionalidad en nuestra propia vida.

Llevar la Mente al Dharma

(compilado por Sacchanama). 6 semanas.

Este módulo explora con mayor profundidad que el Año de Fundamentos la enseñanza central budista de Ir a Refugio a las Tres Joyas. Al ver lo que la tradición tibetana llama los Cuatro Recordatorios o Cuatro Prácticas Preliminares, este módulo nos ayuda a distinguir lo que denominamos falsos refugios de los verdaderos refugios. La parte principal del módulo se basa en una serie de cinco charlas que ha dado el equipo de ordenación de mujeres en Tiratanaloka. Son pláticas que exploran de manera práctica la importancia que tienen esas reflexiones para sacarnos del samsara y llevarnos al nirvana.

Los cuatro recordatorios son:

1. La valiosa oportunidad de esta vida humana.
2. Muerte e impermanencia.
3. Karma y renacimiento.
4. Los peligros y defectos del samsara.

Durante las sesiones grupales se animará al participante a reflexionar sobre esos cuatro temas, utilizando series de versos y también a desarrollar sus propias reflexiones sobre tales puntos. El módulo concluye con un extracto del libro de Subhuti, Sangharákshita, Una Nueva Voz en la Tradición Budista, que contempla los niveles y las dimensiones que hay en Ir a Refugio.

Trascendiendo puntos de vista

(compilado por Jnanaketu). 8 semanas.

El objetivo principal de este módulo es explorar maneras efectivas de trabajar con las visiones. El Buda enseñó que si queremos llegar a despertar o, aunque sea, avanzar hacia una sabiduría y una compasión mayores necesitamos lidiar con nuestras visiones erróneas. De otra forma, nuestros intentos por progresar se verán frustrados. Tenemos que desarrollar y nutrir las visiones correctas, ésas que apoyarán nuestra práctica por el sendero. Mas no bastará con ello, porque es demasiado fácil apegarnos a nuestras visiones correctas y ese apego sólo obstaculizaría el avance. Este módulo explora maneras de trabajar y trascender nuestras visiones erróneas y

correctas. Sangharákshita habla mucho de ello en una serie de extractos del libro Conoce tu Mente, que estudia los cinco tipos de visiones erróneas. En ellos escuchamos la voz del Buda y muchas otras voces iluminan su mensaje esencial. Los análisis sobre las formas en que las escuelas Madhyamaka y Yogachara, del budismo mahayana, trataron con las visiones ilustran cómo se desarrolló y se volvió a enfatizar el mensaje del Buda. No sólo se estimulará al participante a que identifique y piense con claridad cuáles son sus propias visiones, sino que además reflexionará efectivamente sobre la visión correcta.

¿Qué es la Sangha? - Un Vistazo a la Comunidad Espiritual

(compilado por Sacchanama). 8 semanas.

Este módulo se erige sobre la introducción a la Joya de la Sangha, que se presentó durante el Año de Fundamentos. Además de ofrecer un panorama general de la tradicional sangha budista se estudiará un material acerca de la importancia de las comunidades espirituales en la historia de la humanidad. A esto seguirá un análisis más detallado de las enseñanzas de Sangharákshita sobre el grupo, el grupo positivo, el verdadero individuo y el supuesto “tercer orden de conciencia”. También se verá material acerca del gurú, el significado de la amistad espiritual y de la importancia de la gratitud y la fidelidad para el desarrollo de la sangha. El material principal para este módulo es el libro de Sangharákshita ¿Qué es la Sangha?

El Ideal del Bodhisatva

(compilado por Sacchanama). 8 semanas.

Si Visión y Transformación presenta las enseñanzas claves del Budismo Básico, este módulo presenta una introducción de amplio espectro a la tradición mahayana del budismo, con sus peculiares énfasis en el altruismo y la compasión. Después de explorar los orígenes del ideal del bodhisatva dentro de la vida del Buda mismo, el módulo se enfoca en el desarrollo del bodhichita o la “voluntad hacia la iluminación” y la subsecuente práctica de las seis perfecciones, que son la formulación más prominente del sendero en el budismo mahayana. Concluye con un material acerca de la jerarquía del bodhisatva y un misterioso análisis de la relación que hay entre la eternidad y el tiempo. Este módulo se basa en el libro de Sangharákshita, El Ideal del Bodhisatva.

El camino de la Atención Consciente - Exploración práctica del Sutta Satipatthana

(compilado por Kamalashila). 6 semanas.

El objetivo de la vida budista es estar completamente presente y bien atento. No es algo fácil de lograr, ni siquiera para un budista. Este módulo te ayudará a practicar de manera efectiva la enseñanza del Buda de la atención consciente, empleando su instrucción original tomada del Sutta Satipatthana.

El módulo consiste en tres fases de la práctica:

1. Una semana durante la cual habrá una preparación más larga, para asimilar las bases teóricas.
2. Tres semanas de entrenamiento para establecer esa teoría en la propia experiencia.
3. Dos semanas de reflexiones e introspecciones más profundas.

Algunas meditaciones se basarán en el Sutta Anapanasati (el Discurso sobre la Atención

Consciente a la Respiración). También se hallarán disponibles otras prácticas y reflexiones, grabadas en mp3. El texto principal será el libro de Sangharákshita, Living with Awareness, además del de Anályo, Satipatthana, The Direct Path to Realization.

Tercer Año



"Letras de Oro, Letras de Fuego" - La Vida con el Dhammapada

(compilado por Sacchanama). 8 semanas.

Uno de los objetivos del curso es animar al participante a leer las escrituras budistas originales, es decir, propiciar una comunicación directa con la mente iluminada. De tal manera, en este módulo exploraremos una de las escrituras budistas más conocidas, el Dhammapada o "Camino de la Verdad". Es una compilación de estrofas cortas sobre temas que son fundamentales en la enseñanza del Buda y que son fáciles de leer en voz alta y de memorizar. El título del módulo viene de un aforismo de Sangharákshita, "Las enseñanzas que contiene el Dhammapada son la verdad, literalmente, y merecen inscribirse en nuestro corazón con letras de oro... o de fuego". El módulo ofrece asimismo una introducción y un panorama general de los primeros estratos de las

escrituras budistas, el Canon Pali.

Con base en una serie de cinco pláticas que dio Padmavajra y de extractos de un seminario dirigido por Sangharákshita, el módulo estimulará también a la lectura de algunas partes del texto de manera cotidiana, usándolo como foco de la propia práctica del Dharma. Se recomienda la traducción de Sangharákshita pero puede compararse con cualquiera de las muchas disponibles.

La Naturaleza de la Existencia Dos - Visiones Budistas de la Realidad

(compilado por Vadanya). 6 semanas.

Elaborado sobre el material del Canon Pali acerca de la condicionalidad que se estudió en La Naturaleza de la Existencia Uno, este módulo contemplará diversos mapas o modelos de la realidad que se hallan en la tradición budista reciente. Exploraremos la enseñanza clave de shunyatá a través de las enseñanzas de la Perfección de la Sabiduría y la filosofía de la escuela madhyamaka y después continuaremos para ver las doctrinas yogachara y tathagatagarbha. Asimismo veremos el consejo que da Sangharákshita sobre el modo en que podemos usar estas enseñanzas para enriquecer nuestra visión del mundo y darle inspiración a nuestra práctica, sin caer en los nada útiles extremos del nihilismo y el eternalismo.

Sangharákshita y la Historia del AOBO

(compilado por Sacchanama). 6 semanas.

Este módulo tiene una naturaleza distinta a la de los otros ya que su finalidad es tan sólo la de ofrecer la oportunidad de explorar la historia de la comunidad espiritual en la que estamos participando. No hay resultados de aprendizaje en particular que esperar de este módulo pero espero que nos dejará apreciar mejor al AOBO y a su fundador, Sangharákshita.

Cada comunidad espiritual surge en determinadas circunstancias históricas y está condicionada por ellas. El AOBO no es la excepción. Así que utilizaremos las cuatro películas en DVD de Suryaprabha, donde habla de los primeros años del movimiento (y que abarca de mediados de la década de los 60 hasta 1980). De esa forma veremos las condiciones particulares en las que surge el AOBO. Esas películas nos presentarán también a una buena parte de lo que podríamos llamar la generación fundadora del AOBO, es decir, esas personas que recibieron la ordenación a finales de la década de los 60 y durante la de los 70 y que ayudaron a hacer realidad la visión naciente de Sangharákshita de un nuevo movimiento espiritual. Un aspecto esencial de esta historia es que el AOBO pudo no haber sobrevivido más allá de esos primeros días si no hubiera sido por la dedicación y el esfuerzo de un grupo relativamente pequeño de personas. Gracias a ellas tenemos ahora un movimiento dentro del cual podemos participar.

Además de los DVD's de Suryaprabha, el otro texto clave será un folleto recién publicado por Vajragupta, donde se revisa nuestra propia historia y se cuentan algunas anécdotas relacionadas con ella. Eso actualizará mejor el relato y nos ayudará a ver hasta qué punto nos hemos comprometido en la constante evolución del AOBO. Tendremos también la oportunidad de asomarnos a otras referencias acerca de Sangharákshita y la historia del movimiento, como por ejemplo los archivos fotográficos de Sangharákshita; otros materiales en video acerca del AOBO, especialmente las cintas informativas; diversos DVD's de Sangharákshita en sesiones de preguntas y respuestas o en conferencias; y las memorias y la poesía de Sangharákshita, que nos dan una visión de distintas facetas del fundador del AOBO. Por último habrá una oportunidad para enfocarnos en la historia de nuestra sangha local, pues también tendrá algo que contar sobre sus inicios y sobre sus héroes, de los que podemos regocijarnos.

El Drama de la Iluminación Cósmica - Parábolas, Mitos y Símbolos del Sutra del Loto Blanco

(compilado por Chittapala). 10 semanas.

El Sutra del Loto Blanco o Saddharma-pundarika es uno de los textos clave del budismo mahayana. Tiene su origen en la India y llegó a influir de manera determinante en el desarrollo del budismo del Asia Oriental, en China, Corea y Japón. En contraste con el uso del lenguaje conceptual que se ve en las enseñanzas de la Perfección de la Sabiduría, el Sutra del Loto es famoso por sus parábolas y sus mitos. El módulo se enfoca en el sutra mismo, particularmente en su mundo de una riqueza imaginativa y toma también de las populares conferencias de Sangharákshita (editadas y publicadas como El Drama de la Iluminación Cósmica - Parábolas, Mitos y Símbolos del Sutra del Loto Blanco). Se proporcionará, asimismo, material adicional, que incluye un compendio accesible del sutra.

Libertad de Corazón - La Práctica de las Cuatro Brahmaviharas

(compilado por Kulaprabha). 6 semanas.

Las cuatro brahmaviharas o “moradas divinas” son mettá, karuná, muditá y upekkhá, es decir, amor y bondad, compasión, alegría compartida y ecuanimidad. Junto con shraddhá (fe), ellas representan las principales emociones positivas en la tradición budista y se considera que es fundamental desarrollarlas para lograr tener una vida espiritual balanceada. De hecho, en la tradición budista más reciente se les ve como la base necesaria para el desarrollo del bodhichita, el “corazón de la iluminación”.

Por supuesto, estamos ya familiarizados con la práctica de mettabhavana y es con ésta con la que inicia el desarrollo de las otras brahmaviharas. El módulo explorará la manera en que podemos, a través de la guía y la práctica de la meditación, convertir mettá en las otras brahmaviharas, al contemplar el sufrimiento, la alegría y el equilibrio finamente entretelado de ambos, que es algo característico de nuestra vida y la de los demás. Se trata de prácticas poderosas que suelen darnos una luz que alumbra nuestros estados emocionales.

Para obtener el mayor provecho de este módulo es conveniente asegurarse de contar con tiempo suficiente para meditar con regularidad durante las seis semanas que dura. El módulo aportará también una muy buena base para asistir a un retiro de meditación que tenga por tema las brahmaviharas y si uno puede hacer esto en fechas cercanas al módulo la experiencia de estas poderosas emociones positivas será aun más rica. Además de las meditaciones guiadas y los talleres de meditación, el texto clave para este módulo será Vivir con Amor y Bondad, de Sangharákshita.

Un Mundo Interconectado - Ética Budista y Temas Contemporáneos

(compilado por Akuppa, Maitrisara, Parami, Guhyapati y Khemasuri). 8 semanas.

El mundo moderno es cada vez más complejo. Nuestras sociedades, tecnologías y economías son redes intrincadas de relaciones en las que los efectos de nuestras acciones a veces no se ven con facilidad. ¿Cómo aplicar hoy los preceptos budistas, que alguna vez surgieron en un mundo más sencillo? En este módulo analizaremos la forma en que las atemporales enseñanzas del Buda pueden ayudarnos a vislumbrar algunos de los dilemas éticos que enfrentamos ahora. Veremos las ideas radicales de Sangharákshita acerca de la necesidad de una Nueva Sociedad que deberá erigirse sobre la vieja, una sociedad que lejos de obstruir el desarrollo espiritual lo respalde.

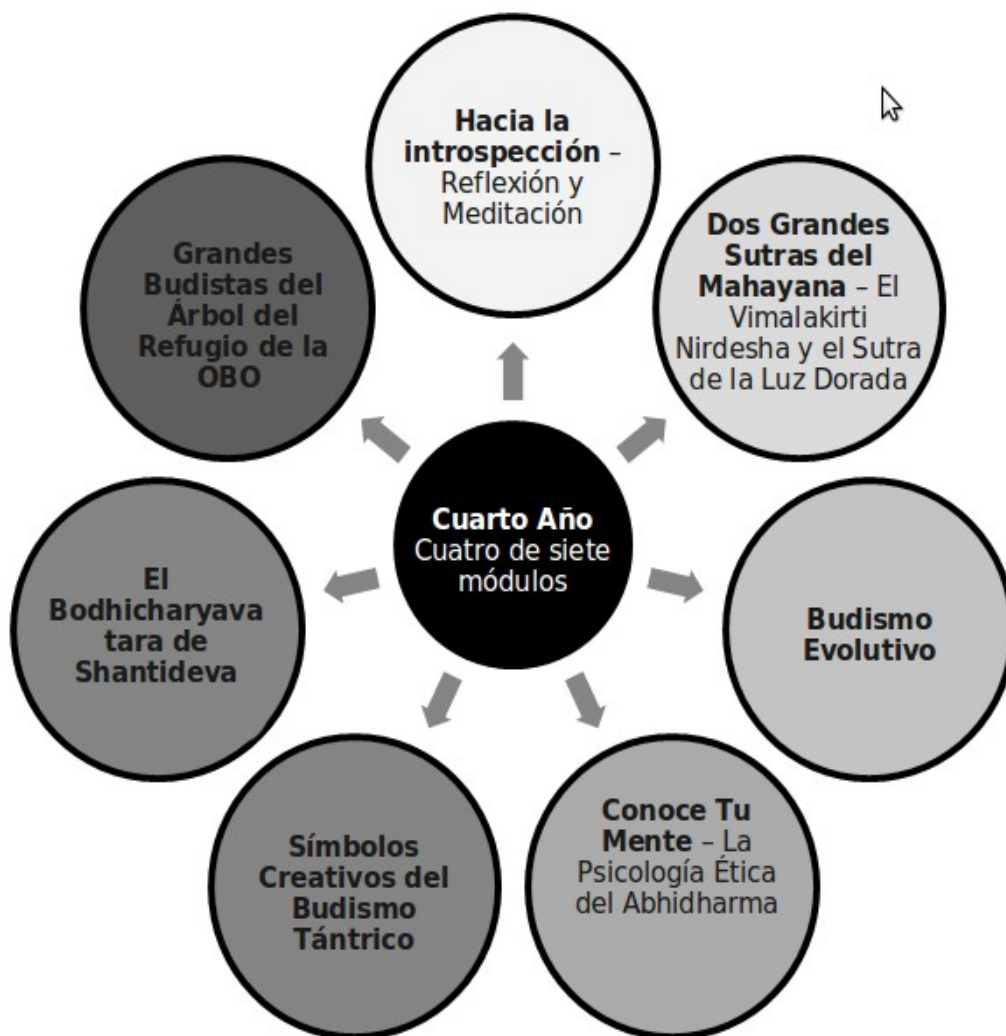
Consideraremos algunas perspectivas budistas sobre temas como la paz, la igualdad social, la economía y la tecnología. También nos preguntaremos de qué modo nos puede ayudar la práctica budista más eficazmente a lograr un cambio en el mundo que nos rodea. El objetivo del módulo es estimular el pensamiento y el debate y ayudarnos a comprender mejor el lugar que ocupamos en un mundo interconectado. Además de algunas lecturas básicas tendremos ejercicios prácticos y reflexiones que nos ayuden a involucrar al corazón, así como a la mente, en estas cuestiones.

Fe, símbolos y la imaginación

(compilado por Vadanya). 8 semanas.

Shraddhá es una cualidad primordial en el budismo y cultivarla es esencial para tener éxito en el desarrollo espiritual. Por lo regular se traduce como “fe”, aunque si nos apegamos más al significado literal tenemos que es “poner el corazón sobre (algo)”. Sangharákshita ha sugerido que nuestra shraddhá representa “lo que es esencial en nosotros y que responde a lo que es esencial en el universo”. Shraddhá se puede despertar mediante el uso de la imaginación espiritual, el contacto con la belleza y a través de nuestra respuesta a los símbolos, los arquetipos y los mitos. En este módulo exploraremos esas áreas combinando textos y ejercicios que nos hagan experimentar, con la finalidad de provocar conscientemente un sentido más fortalecido de shraddhá en nuestras vidas.

Cuarto Año



Hacia la Introspección - Reflexión y Meditación

(compilado por Ratnaguna). 6 semanas.

Los tres niveles de la sabiduría, escuchar, reflexionar y meditar, nos dan una guía importante sobre la forma en que podemos desarrollar una verdadera comprensión de cómo son las cosas. El Curso de Entrenamiento en el Dharma en su conjunto apunta a apoyar una práctica de los tres niveles, pero este módulo se enfoca de manera específica en la práctica de los últimos dos. Por lo regular, pensar con claridad y reflexionar a profundidad no es algo que nos enseñen a hacer. Sin embargo, con base en su experiencia de más de 30 años, Ratnaguna comparte con nosotros sus reflexiones sobre el modo en que podemos desarrollar nuestro propio entendimiento e introspección en el Dharma. Veremos también ejemplos sobre cómo podemos reflexionar en nuestras propias acciones, así como en temas y textos budistas. El módulo concluye mostrándonos de qué forma podemos contemplar la naturaleza del Buda y reflexionar en la importante enseñanza budista de la impermanencia.

Budismo Evolutivo

(compilado por Ratnaprabha). 6 semanas.

¿Cómo es que aparecen cosas nuevas en el mundo? Se cree que la religión y la ciencia aportan respuestas conflictivas, intervención (creación) divina y evolución, respectivamente. Mas la ciencia parece haber redescubierto una percepción que ya estaba presente en el budismo. Este módulo contemplará la afirmación de que el budismo ofrece una perspectiva intrínsecamente evolutiva y que el desarrollo espiritual en sí es una “evolución superior”, para decirlo como lo expresa Sangharákshita. Se utilizarán enfoques tanto budistas como occidentales para analizar la evolución de un conocimiento de orden humano en nuestros antepasados, la evolución de la cultura (incluida la religión) y la “evolución” de estados mentales expandidos y de profunda claridad en el individuo. El concepto occidental de evolución puede hacer más accesibles las ideas budistas entre las personas que tienen una educación de tipo científico. Quizás el budismo pueda darnos también alguna luz acerca de lo que entendemos por evolución.

Dos Grandes Sutras del Mahayana - El Vimalakirti Nirdeśha y el Sutra de la Luz Dorada

(compilado por Sacchanama). 8 semanas.

Este es un módulo en el que hay que elegir entre una de las dos opciones, estudiar el Vimalakirti Nirdeśha o el Sutra de la Luz Dorada. Al igual que el Sutra del Loto Blanco, ambos contienen temas grandiosos y sustanciales. Ya sea que uno elija estudiar el Vimalakirti Nirdeśha o el Sutra de la Luz Dorada, se le estimulará para adentrarse en el amplio mundo de un sutra mahayana, a través de esa lectura y también del estudio de una de las dos grandes series de conferencias de Sangharákshita con respecto a esos sutras.

La Emancipación Inconcebible, como decidió llamar Sangharákshita a sus conferencias sobre el Vimalakirti Nirdeśha, abarca temas tales como la Creación de una Tierra Búdica; Ser Todas las cosas para todos los Hombres; la Crítica Trascendental de la Religión; y las Cuatro Grandes Confianzas, Criterios para la Vida Espiritual. Las conferencias son también una introducción al mismo Vimalakirti, una de las grandes figuras de la literatura budista.

Transforming Self and World, el título de las conferencias que ha dado Sangharákshita sobre el Sutra de la Luz Dorada, se enfoca particularmente en la práctica budista de la confesión y purificación (la transformación del yo), seguidas de la transformación de todas las diferentes

actividades mundanas a través de su contacto con la luz dorada de lo trascendental. Sangharákshita hace un maravilloso trabajo desentrañando los significados ocultos de este sutra tan rico y amorfo, discerniendo los principios espirituales esenciales, que se entretajan en su presentación con algunos aspectos de la cultura india.

Conoce Tu Mente - La Psicología Ética del Abhidharma

(compilado por Sudarshini). 8 semanas.

Siguiendo el hilo ético que corre a través de todo el curso, este módulo recoge el detallado mapa ético de la mente que se desarrolló en las enseñanzas del Abhidharma. Además de estudiar la naturaleza de la mente y su funcionamiento, el módulo explorará con cierta profundidad la situación ética de nuestros estados mentales, relacionándolos con claridad con nuestra práctica diaria. La investigación de nuestros estados mentales por medio de la meditación será una parte importante de este módulo. Como texto principal tendremos Conoce Tu Mente, de Sangharákshita, una brillante exposición que extrae el verdadero sentido de estas enseñanzas, a veces demasiado eruditas. El curso seguirá también la estructura y contendrá material de las pláticas de Subhuti acerca de “La Mente y los Eventos Mentales”, ofrecidas en la Convención de Hombres de la Orden, en el 2001.

Símbolos Creativos del Budismo Tántrico

(compilado por Sacchanama). 8 semanas.

Al igual que con los módulos sobre Visión y Transformación y El Ideal del Bodhisatva, éste explorará un enfoque particular del sendero budista, en este caso el estilo vajrayana o tántrico. Sin embargo, en vez de abordarlo de una manera tradicional que contemple las prácticas preliminares y los subsecuentes y distintos niveles de la práctica tántrica, Sangharákshita ha elegido concentrarse en lo que denominó Símbolos Creativos del Sendero Tántrico hacia la Iluminación. De tal forma, analiza diversos símbolos y prácticas esenciales del budismo tántrico, haciendo especial hincapié en su capacidad para transformar lo más profundo de nosotros. Los temas que abarca incluyen la Rueda de la Vida; el Vajra; la Estupa; el Árbol del Refugio; y el Mandala de los Cinco Budas, junto con su significado de colores y sonidos mántricos. El texto básico para este módulo es el libro que contiene esas conferencias dictadas por Sangharákshita, Símbolos Creativos del Budismo Tántrico.

El Bodhicharyavatara de Shantideva

(compilado por Vadanya). 8 semanas.

Este módulo se enfoca en uno de los textos budistas más inspiradores y desafiantes que pueda haber, el Bodhicharyavatara o “Guía para el Modo de Vida del Bodhisatva”. El Bodhicharyavatara es particularmente reverenciado en la tradición tibetana y fue el primer texto que Sangharákshita guió para su estudio en 1973. Asimismo, de sus capítulos 2 y 3 ha salido la que conocemos como Puya de las Siete Etapas. En este módulo leeremos una versión condensada del texto y exploraremos sus enseñanzas clave acerca del desarrollo del bodhichita y la práctica de los seis paramitás o “perfecciones “. De esa forma nos encontraremos con las bellas imágenes de Shantideva y con su singular poesía. También conoceremos su inquebrantable convicción de que la verdadera fuente de nuestro sufrimiento se halla en el enraizado apego al propio yo y que la única manera de trascender el sufrimiento es desarrollando la compasión altruista o, lo que es igual, convirtiéndose en un bodhisatva en constante adiestramiento.

Grandes Budistas del Árbol del Refugio de la OBO

(compilado por Sacchanama). 6 semanas.

El Árbol del Refugio de la Orden Budista Occidental es un símbolo de gran riqueza, que comunica mucho acerca de nuestra rama particular de la tradición budista. Después de presentarnos su simbolismo y su importancia, este módulo nos animará a emprender nuestra propia investigación para saber más sobre alguno de los personajes históricos del Árbol del Refugio. Esto nos ofrecerá la oportunidad de analizar algunas de las figuras más importantes en la historia del budismo y de inspirarnos con su vida y su práctica. El participante tendrá la oportunidad de presentar ante el grupo un proyecto más amplio que aporte la biografía de la figura que eligió, así como la razón por la cual le parece que es importante para nuestra tradición. Esperamos que, dentro del contexto del grupo, uno podrá conocer a varios de esos personajes inspiradores. El libro de Kulananda, Maestros de la Iluminación, será el referente básico de este módulo.

Materiales para el Curso

Los materiales del curso podrán obtenerse por internet, en esta dirección: www.fwbomitracourse.com. Cada módulo tiene una Guía del Estudiante, que podrá descargarse en dicho sitio y de ella recibirá la información relevante que se requiera. Normalmente, la Guía del Estudiante incluirá:

1. Una introducción al módulo.
2. Información para acceder adecuadamente al material principal del módulo (el material básico es lo que necesitará leer o escuchar el participante antes de asistir al grupo). Para algunos módulos los textos principales se incluyen en la Guía del Estudiante, pero para otros será necesario comprar el libro indicado. Con frecuencia habrá la opción de escuchar una versión del material básico mediante grabaciones en mp3 de conferencias, meditaciones guiadas, etc.
3. Preguntas Sugeridas para cada unidad del módulo. Como bien se indica, sólo son una sugerencia y no son obligatorias. En las pruebas hechas al material, muchas personas han encontrado que esas preguntas les ayudan a explorarlo y a destacar los elementos claves del texto. Muchas de ellas nos animan a reflexionar sobre la forma de aplicar determinadas enseñanzas en nuestra vida. Sin embargo, si por algo no nos parecen útiles o hay un deseo de explorar otra cosa que no figura en esas Preguntas Sugeridas está bien.
4. Referencias y sugerencias para un análisis más detallado del material. No se espera que el participante lea algo aparte del material básico que se indica para completar el curso, pero cabe la posibilidad de que uno quiera continuar sobre cierto tema y estas sugerencias señalarán diversas fuentes disponibles en libros o en internet. El participante descubrirá que esas referencias le pueden ayudar en su proyecto o que puede buscarlas en un futuro.

Proyectos

Cada módulo concluye con la oportunidad de presentar un proyecto ante el grupo. Por lo regular

se sugiere una exposición de 20 minutos y su contenido puede variar de un modo muy amplio, dependiendo de la naturaleza del material que uno haya explorado y de los intereses particulares. El propósito de los proyectos es dar la oportunidad de llevar las propias reflexiones acerca de un tema en especial más allá de lo que habrían permitido las sesiones del grupo. De tal forma, no hay un modo correcto o incorrecto de llevar a cabo los proyectos y cada persona tenderá a hacerlo a su manera. Si ellos ayudan a que uno profundice en su apreciación y comprensión de un tema sobre el Dharma, entonces habrán cumplido con su propósito.

Lecturas de Apoyo Recomendadas para Todo el Curso

Cada módulo contará con su respectivo material elemental y con sus lecturas sugeridas para profundizar. Sin embargo, señalaremos a continuación cuatro libros que pueden aportar un muy buen material de apoyo para el curso en su totalidad.

Subhuti, Sangharákshita, *Una Nueva Voz en la Tradición Budista* (originalmente en Windhorse Publications). Es una maravillosa y lúcida exposición de las enseñanzas de Sangharákshita a la luz de todo el conjunto de la tradición budista. Demuestra la manera en que sus enseñanzas principales sobre temas como la unidad del budismo, el valor central de Ir a Refugio y la importancia de una nueva sociedad confiable que apoye la práctica espiritual son radicales en un sentido auténtico, es decir, para retornar a las raíces de toda la tradición. Asimismo, demuestra cómo se ha desarrollado con el tiempo el pensamiento de Sangharákshita acerca de estos temas.

Sangharákshita, *Panorámica del Budismo* (originalmente en Windhorse Publications). Hay quienes encuentran este libro difícil de digerir porque tiene un lenguaje muy preciso, sin embargo sigue siendo la obra magna de Sangharákshita y es una lectura esencial para quien quiera entender su manera de abordar el Dharma.

Kamalashila, *Meditation, The Buddhist Way of Tranquillity and Insight* (Windhorse Publications). Es una referencia útil para la práctica de la meditación dentro del AOBO y del budismo en general. Además de explorar los principios de la meditación budista, incluye muchos consejos prácticos para el meditador.

Andrew Skilton, *A Concise History of Buddhism* (Windhorse Publications). Es un análisis digerible y actual de la historia de toda la tradición budista.

Preguntas Frecuentes

¿Puedo elegir los módulos que quiera?

Es obvio que el participante estará estudiando el curso como parte de un grupo y será de manera colectiva y particular como se tomarán las decisiones acerca de los módulos que se seguirán, consultando siempre al guía del grupo.

¿Qué hago si tengo algún problema para acceder al material del curso o si no sé cómo hacer para descargar archivos de pdf y mp3?

Hay una página de “Ayuda” en el mismo sitio web y ahí podrá uno obtener la información que necesita. Si eso no le sirve, lo mejor que puede hacer es ver si alguien de su grupo o de su Centro local le puede ayudar. Los formatos y el software actuales que se requieren están ya disponibles y debe resultar fácil encontrar quien pueda ofrecer ayuda y enseñar cómo utilizarlos. Sin embargo, si persisten los problemas es posible contactar a Candradasa en candradasa@fwbo.com

¿Qué hago si me cuesta trabajo seguir el nivel del material del curso?

Si existiera alguna dificultad con el material del curso o para seguirlo con claridad se suplica al participante platicarlo con el guía del grupo.

¿Hay algunos módulos más “recomendables” o esenciales que otros?

Fuera del Año de Fundamentos, que esperamos que todos tomen, ningún módulo en particular es más importante que otro. Si se tiene el cuidado de consultar con el guía del grupo, uno puede obtener todo un rango de módulos distintos que le ofrecerán un enfoque balanceado de la totalidad del curso.

¿Y si quiero tomar todos los módulos?

Suponiendo que el grupo y el guía del mismo estén también de acuerdo, entonces no hay problema. Uno puede tomar todos los módulos cada año antes de pasar al siguiente año o, bien, puede tomar los cuatro módulos de cada año y luego volver y acabar alguno de los otros módulos. La noción de tomar cuatro módulos cada año es por determinar un mínimo, pero si alguien se siente con la inspiración para hacer más, excelente.