



## Una ofrenda al Dharma e Introducción a los Caminos del Estudiante de Phakchok Rinpoche y Samye Institute

Phakchok Rinpoche ofrecerá una serie de enseñanzas de Dharma a lo largo del próximo mes. Como los maestros nos recuerdan con regularidad, el regalo del precioso Dharma es la ofrenda suprema, ya que solo él abre el camino que lleva al cese del sufrimiento y la completa iluminación. Phakchok Rinpoche ha decidido ofrecer una guía clara para ayudarnos a identificar nuestra ubicación actual en el camino y qué pasos debemos seguir para progresar.

En el *Dhammapada*, como respuesta a una pregunta sobre cuál es la mejor ofrenda, el Buddha Shakyamuni aconsejó al rey de los dioses Sakka:

*Sabbadanam dhammadanam jinati  
sabbarasam dhammaraso jinati  
sabbaratim dhammarati jinati  
tanhakkhayo sabbadukkhham jinati.*

Verso 354, Sakkapanha Vatthu

*El regalo del Dharma supera todos los regalos;  
el sabor del Dharma supera todos los gustos;  
el deleite en el Dharma supera todos los  
placeres. La erradicación del deseo supera  
todo sufrimiento.*

Dhammapada, Verso 354

## Enseñanzas vía Zoom sobre los Caminos del Estudiante

Phakchok Rinpoche invita a todos sus estudiantes y a cualquier persona con un interés sincero a unirse a la 1ª, 3ª y 4ª y 5ª de estas enseñanzas. La primera enseñanza, en torno al *Lam Rim Yeshe Nyingpo* (El camino gradual de la esencia de la sabiduría) **está restringida** a los estudiantes que hayan asistido previamente al retiro con Phakchok Rinpoche. Solo dichos estudiantes podrán registrarse para esta enseñanza en particular. Si no pudiste asistir al retiro anterior, considera que en el futuro habrá oportunidad para recibir esas enseñanzas.

Rinpoche además responderá preguntas seleccionadas que envíen los estudiantes, por lo que te recomendamos que, al momento de registrarte, envíes preguntas directas y concisas. Aun si Rinpoche no tuviese tiempo para abordar cada una de las preguntas, las leerá todas. Cada estudiante tendrá como objetivo comprender con precisión dónde se encuentra actualmente en el camino y saber claramente cómo proceder. Por favor lee con cuidado la información que se ofrece a continuación sobre los diferentes caminos para poder orientarte y formular tus preguntas hábilmente.

### Calendario de enseñanzas:

Sábado 9 de enero de 2021, primera enseñanza: [¿Dónde estás en el camino? Un panorama general de los Caminos del Estudiante](#)

Sábado 16 de enero de 2021, segunda enseñanza: Lam Rim Yeshe Nyingpo \* Esta enseñanza está restringida para estudiantes que asistieron a retiros anteriores de LRYN. La información de registro de Zoom se enviará por correo electrónico.

Sábado 23 de enero de 2021, tercera enseñanza: [Vida Holística](#).

Sábado 30 de enero de 2021, cuarta enseñanza: [Sendero de la meditación: Más allá de la atención plena](#).

Sábado 6 de febrero, quinta enseñanza: [Vajrayana: Base, Camino y Resultado](#).

Cada una de las sesiones tendrá lugar a las **5:45 pm horario de Nepal**. Por favor revisa el horario correspondiente a tu ubicación [aquí](#) (1 pm Barcelona; 6 am Ciudad de México y El Salvador, 7 am Colombia, 9 am Santiago).

## Registro para las enseñanzas

Para poder participar en estas enseñanzas vía Zoom deberás registrarte con anticipación. Sigue los links anteriores para completar el sencillo proceso de registro. Una vez que te hayas registrado, recibirás un correo electrónico de confirmación con información sobre cómo unirse a la reunión. Guarda tu correo electrónico de confirmación o guarda el enlace proporcionado en el correo o de confirmación en tu calendario. Si no estás familiarizado con Zoom, consulta nuestra sección de [Preguntas y Respuestas Frecuentes de Zoom](#).

## Introducción a los Caminos del Estudiante

### El camino de la vida holística

Las personas que buscan ayuda para lidiar con el estrés y la incomodidad en la vida diaria y que no están interesadas en convertirse en budistas, pueden no obstante beneficiarse de las técnicas que se han desarrollado a lo largo de 2 500 años de historia. Como suele destacar Rinpoche, todos los seres desean la felicidad y el alivio del sufrimiento. Y todos nos beneficiamos de aprender habilidades que nos hacen más amables y compasivos con quienes nos rodean.

Las enseñanzas budistas ofrecen una visión profunda de la naturaleza de la mente, así como métodos comprobados para desarrollar nuestro potencial de bondad y amor. Los programas de Vida Holística de Samye Institute están diseñados para sanar la mente herida debido a inestabilidad y dificultades en la soledad, crianza, relaciones, amistades, trabajo, etcétera. Estos programas incluyen un entrenamiento adicional para un comportamiento consciente y compasivo con ejercicios mentales, verbales y físicos. Estos se relacionan con los aspectos de sabiduría, compasión y dignidad. En este Camino de la vida holística se recomienda que las personas comiencen por trabajar con los ejercicios descritos en el libro *Radicalmente Feliz: Guía de usuario para una mente plena*, y las enseñanzas en vídeo y audio relacionadas con él.

### Mahamudra: El camino de la meditación

Los estudiantes que desean estudiar bajo la guía de Phakchok Rinpoche llegan al camino budista con diferentes tendencias, antecedentes y tipos de carácter. Por lo tanto, Rinpoche sigue el ejemplo de Buddha y proporciona múltiples puertas o puntos de

entrada a un camino genuino y auténtico que conduce al completo despertar. Tras dos décadas de trabajar con estudiantes, Rinpoche aconseja a las personas que transiten el camino budista Vajrayana con un enfoque estructurado.

Estos programas progresivos están abiertos a todos. El Camino de la Meditación, Niveles 1 y 2, son obligatorios para todos los estudiantes de Phakchok Rinpoche. Cada etapa del Camino de la Meditación está diseñada para durar aproximadamente un año. El progreso individual variará según su diligencia y entrenamiento previo. Se aconseja a los estudiantes que hablen de su progreso con un instructor antes de pasar del nivel uno al nivel dos. Recomendamos que cuando el estudiante haya completado el Camino de la meditación 1 y 2, proceda a estudiar las enseñanzas del *Samadhi Raja Sutra* (que se presentan en el libro *In the Footsteps of Bodhisattvas*), que incluye una introducción al Camino Vajrayana.

Cuando el estudiante ha completado estos programas y recibe la instrucción de la “señalización de la naturaleza de la mente”, tiene la opción de ingresar al camino tradicional Vajrayana o al programa de los Nueve Yanas. Aconsejamos a los estudiantes que analicen su elección con la ayuda de Rinpoche o con un instructor. Es importante señalar que una opción no es “mejor” que la otra. En cambio, uno debe tomar la decisión basándose en consideraciones tales como su interés, propensiones kármicas y tiempo disponible.

## **Nueve Yanas: El camino del estudio**

En el programa de los Nueve Yanas, los estudiantes se aproximan al Vajrayana de forma más gradual a través del estudio y la contemplación más intensivos.

Los primeros Seis Yanas del programa incluyen enseñanzas, ejercicios de contemplación y reflexión que se van desarrollando de forma gradual. Cada estudiante también practica el *Tesoro de Bendiciones* como marco para la práctica de la meditación. Este enfoque progresivo proporciona un marco estructurado que permite comprender e implementar mejor las preciosas enseñanzas del Buddha. Al estudiar, reflexionar y meditar en etapas como si fuesen los niveles de una escalera, podemos obtener el logro con mayor rapidez.

### **Primeros tres yanás**

*Estudio:* Shravakayana, Pratyekabuddhayana y Bodhisattvayana

*Práctica:* Práctica del Buddha Shakyamuni

### **Tres tantras externos**

*Empoderamiento:* Tara Verde

*Estudio:* los tantras Kriya, Upa y Yoga

*Texto de práctica:* Zabtik Drolchok (*La esencia secreta de Tara*)

*Recitación:* La práctica de las cinco estrofas de Atisha

Al completar los primeros Seis Yanas, el estudiante se une al Camino Vajrayana Tradicional e inicia la práctica de Ngöndro.

### **Camino Vajrayana Tradicional**

Los estudiantes que tengan familiaridad con los principios budistas, experiencia previa en meditación o una fuerte conexión con el Vajrayana, pueden decidir entrar en este camino. Uno empieza al tomar los votos de refugio y del bodhisattva. Este camino fue el que más siguieron los practicantes y grandes maestros del pasado en el Tíbet. Debido a que Phakchok Rinpoche es uno de los principales sustentadores del linaje Chokling Tersar (los nuevos temas de Chokgyur Lingpa), este camino se centra en las profundas enseñanzas y prácticas de dicho linaje.

#### **Práctica inicial:**

- Contemplar las *Cuatro reflexiones que reorientan la mente*
- Aprender y enfocarse en los preceptos de refugio
- Los estudiantes pueden elegir tomar preceptos adicionales
- Votos del Bodhisattva

#### **Ngöndro**

*Empoderamiento:* Tukdrub Barche Kunsel

#### **Mahayoga y Yanas superiores:**

Aquí el camino Tradicional del Vajrayana y el Camino de los Nueve Yanas se unen en una misma corriente.

#### **Tres Tantras Internos**

Los estudiantes se dedican a la práctica de Mahayoga, Anuyoga y Atiyoga. Comienzan la práctica de Mahayoga una vez que han ganado estabilidad en lo relacionado con el karma, la bodhicitta, la devoción, el reconocimiento [de la naturaleza de la mente] y el samaya.

#### **Mahayoga**

*Empoderamiento:* Tukdrub Barche Kunsel

*Fundamento Espiritual:* Lamrim Yeshe Nyingpo y Tukdrub Barche Kunsel (Capítulo 4: Guru Nangsi Zilnön, Yeshe Zangthal)

*Práctica:* Las Tres Raíces

*Foco:*

- Aprender y reflexionar en los samayas del Mahayoga.
- Establecer la visión del Mahayoga: la igualdad pura y perfecta (*kundzop dhakpa chenpo, döndam nyampa chenpo*)

### **Tres Raíces**

- *Lama:* Guru Rinpoche: Manual conciso de la práctica diaria y Trinle Nyingpo
- *Yidam:* Dorje Sempa (pacífico) y Dorje Phurba (furioso)
- *Khandro:* Kurukulle y Jetsun Drolma

## **Anuyoga y Atiyoga: Phakchok Rinpoche determinará la posibilidad del estudiante que continuará con la práctica en estos niveles**

### **Dzokrim: Etapa de compleción**

Una vez que se logre estabilidad en los aspectos del karma, la bodhicitta, la devoción, el reconocimiento de la naturaleza de la mente y la visión y samayas del Mahayoga.

### **Anuyoga**

Estas enseñanzas se transmitirán con detalle a aquellos estudiantes que entren en el retiro de tres años.

*Nadi, Prana y Bindhu*

*Fundamento espiritual:* Lamrim Yeshe Nyingpo y Tukdrub Barche Kunsel (Capítulo 9: Guru Dzamling Gyenchok: Dechen Zangthal)

*Práctica:* **Los seis yogas vajra** (*Dorje Chö Druk*). Estos son: Calor interno (*tummo*), Cuerpo Ilusorio, Luminosidad, Yoga de los sueños, Phowa y Bardo.

*Foco:* Principalmente en el Tummo, el Bardo y el Powa.

### **Atiyoga**

*Fundamento Espiritual:* Lamrim Yeshe Nyingpo y Tukdrub Barche Kunsel (Capítulo 16: Guru Dechen Gyalpo: Ösal Zangthal)

*Práctica:* Trekchö