



**SAMYE**

## SENDERO DE LA MEDITACIÓN NIVEL UNO



### **PUNTOS CLAVE DE APRENDIZAJES**

- ✓ *meditación de morar en calma*
- ✓ *entender a la mente*
- ✓ *introducción a los principios esenciales budistas*
- ✓ *importancia de la conducta ética*
- ✓ *enfoque holístico de la meditación*
- ✓ *cultivar la renuncia y la bodhichitta*

Este programa de estudio en casa pretende guiarte en tu progreso hacia el desarrollo de una práctica de meditación madura, fuerte y estable. Tendrás acceso a una gran variedad de métodos y técnicas de meditación que irás estudiando secuencialmente. Te explicamos los puntos clave del Dharma y te alentamos y apoyamos en tus reflexiones de las enseñanzas. Podrás estudiar las instrucciones específicas que Phakchok Rinpoche y los instructores imparten para cada mes de la práctica. También encontrarás preguntas de reflexión y ejercicios para reforzar tu entendimiento de las enseñanzas.

## Descripción

Te damos una cálida bienvenida al **Programa de Estudios en Casa del Sendero de la Meditación**. Este nivel del sendero es apropiado tanto para principiantes como para quienes desean revisar su práctica de meditación. Este programa no presupone que el estudiante ya tenga antecedentes o nociones acerca de la meditación o de la práctica budista. Exhortamos a todos con genuino interés en progresar a que aprovechen este enfoque estructurado, pues Phakchok Rinpoche guía al estudiante gradualmente mediante una práctica experiencial del sendero a la iluminación.

### La meditación nos beneficia de dos formas

- Primero, a nivel relativo, la meditación nos ayuda a cultivar una vida equilibrada y sana.
- Y en última instancia, nos conectamos con nuestra bondad básica: nuestra naturaleza despierta de buddha.

### ¿Qué significan Sendero de la Meditación y Mahāmudrā?

Las enseñanzas budistas incluyen 84 000 variedades. Estas incluyen las tradiciones fundamentales del Theravāda, las tradiciones de sutra Mahāyāna y los linajes Vajrayāna. Más aún, todas ellas enseñan una variedad de técnicas de meditación. En este programa, Phakchok Rinpoche alienta al estudiante a que adopte la práctica de meditación Mahāmudrā.

¿Por qué deberíamos hacerlo? En una enseñanza, Rinpoche puntualiza:

*Mahā significa gran mente. Mudrā significa que todo lo abarca. Cuando recién empezamos a aprender sobre meditación, es importante saber dos cosas: primero, que la mente es la base de la felicidad y del sufrimiento. Nuestra mente no es una fuente confiable de calma, pues siempre está cambiando. Lo más importante que hay que entender es que cuando la mente está en calma ¡es feliz! Cuando la mente no está en calma, no es feliz. Un meditador debe estar familiarizado con estas diferencias. Y con eso me refiero a que no nada más lo entienda a nivel intelectual, sino que lo sepa porque lo experimenta.*

*Lo segundo que hay que saber es la naturaleza de la mente. Cuando reconoces la naturaleza de tu mente, la mente está en paz. En ese momento en que la reconoces, eres la persona más feliz. Es extraño decir esto, pero así es... Al momento en que reconoces la naturaleza de tu mente se le llama ver o reconocer, o tener un atisbo de buddha.*

En el siguiente vídeo, Rinpoche explica por qué para él es muy valioso enseñar el sendero gradual de meditación Mahāmudrā, el cual, por lo general enseña en un período de tres a cinco años.

Podemos reflexionar en las siguientes ventajas:

- Los estudiantes tienen tiempo para desarrollar su entendimiento y experiencia.
- Tenemos atisbos de realización que nos preparan para las otras prácticas.
- Tomamos un tiempo para conocer nuestra mente y practicar.
- Este sendero requiere menos tiempo de estudio, pues el enfoque es la práctica de meditación.

*Por favor ve a la página original en inglés para ver el primer video. Activa los subtítulos en español dando clic en el botón CC.*



## ¿Qué es la meditación?

La meditación no es nada más sentarse sobre un cojín. En el segundo video, Rinpoche nos recuerda que la meditación es holística. A lo largo de este programa de estudios practicaremos integrar la experiencia meditativa con los demás aspectos de nuestra vida.

## ¿Cuáles son los beneficios de la meditación?

Como personas modernas, tenemos muchas ocupaciones y muchas opciones. Así que, ¿para qué meditar? Además, ¿la meditación realmente me beneficia a mí y a mis seres queridos?

En este vídeo, Rinpoche explica que la meditación nos ayuda a crecer de manera inteligente. Más aún, menciona los siguientes beneficios de practicarla:

- calma y paz mental
- un enfoque más relajado, natural y con soltura hacia la vida
- espacio para ver qué pasa en nuestros estados mental y emocional
- una mentalidad más feliz
- menos estrés, mayor capacidad para lidiar con los problemas
- reducir el aferramiento al ego
- menos esperanza y menos miedo
- transformación: un verdadero cambio de nuestra forma de ser
- lograr entender el vacío
- completo despertar, la iluminación

*Por favor ve a la página original en inglés para ver el segundo vídeo. Activa los subtítulos dando clic en el botón CC.*



## Kyabgön Phakchok Rinpoche

Kyabgön Phakchok Rinpoche nació en 1981. Sustenta el linaje de los Profundos Tesoros de Chokgyur Lingpa. Este linaje es parte de la escuela Nyingma de las Traducciones Tempranas. Más aún, Rinpoche es uno de los sustentadores del trono del linaje Taklung Kagyu de Riwoche. Sus maestros raíces son su abuelo, el fallecido Kyabje Tulku Urgyen Rinpoche, y el también fallecido Kyabje Nyoshul Khen Rinpoche.



Rinpoche recibió educación tradicional y obtuvo el grado de Khenpo de la universidad monástica, o Shedra, de Dzongsar, en India. También recibió la transmisión completa de los Nuevos Tesoros de Chokling de Tulku Urgyen Rinpoche y de Kyabje Tsikey Chokling Rinpoche. Finalmente, recibió el linaje de la Gran Perfección de Nyoshul Khen Rinpoche.

## Estilo de sus enseñanzas

Rinpoche hace énfasis en las necesidades de su público con un estilo muy directo. Presenta el Dharma auténtico y respeta la transmisión del linaje y sus maestros, pero, al mismo tiempo, expresa enseñanzas auténticas en un lenguaje muy sencillo integrando ejemplos de la vida moderna con el entrenamiento tradicional. Por lo tanto, personas que provienen de diferentes contextos y que tienen diferentes intereses fácilmente se relacionan con sus enseñanzas y logran apreciarlas.

Asimismo, Rinpoche se refiere directamente a las preocupaciones modernas de sus estudiantes. Con frecuencia usa el humor y anécdotas para llegar al corazón de sus estudiantes. También, puesto que ha viajado mucho y ha enseñado a personas de diferentes contextos y culturas, entiende los problemas que todos enfrentamos día con día. No solo eso, también reconoce que sus estudiantes actualmente están llenos de responsabilidades y ocupaciones. Por eso, en este curso enseña consejos breves y diseñados para personas muy ocupadas.

## Vida equilibrada

Rinpoche es un practicante yogui que además tiene tanto la responsabilidad de una familia como de varias instituciones monásticas. Por lo tanto, está familiarizado con una vida llena de responsabilidades. Su propia vida define cómo es la vida de un practicante de Dharma en el mundo actual. Debido a esto, con frecuencia enfatiza que todos sus estudiantes deben cultivar un equilibrio en sus vidas.

## Principios de la práctica

Nuestro progreso es mejor cuando construimos una base de *estudio y contemplación*. Con estos cimientos es más fácil entender la profunda visión de las enseñanzas de Buda. Luego, debemos *hacer la práctica*. Entonces podremos iniciar genuinamente nuestro trabajo de reducir el aferramiento al ego. También aprenderemos a transformar nuestras emociones negativas. Para ello, en este proceso utilizaremos un amplio espectro de métodos y prácticas.

Más aún, somos capaces de cumplir con las necesidades de nuestras familias, comunidades y el mundo en general, puesto que es más fácil para nosotros involucrarnos en *actividades altruistas*. Esto surge como la expresión de nuestra compasión y sabiduría, que habremos cultivado con la práctica. Estos son algunos principios que Rinpoche practica y que enseña a sus estudiantes.

**El programa de estudios en casa del Sendero de la Meditación 1** presenta instrucciones clásicas y auténticas en módulos cortos y claros. De tal forma, los estudiantes podrán reflexionar apropiadamente sobre el mensaje de las instrucciones. Más importante aún, los estudiantes aprenden exactamente qué hay que practicar. En consecuencia, quien estudie este programa como se explica y con diligencia, desarrollará confianza en su capacidad para lograr experiencias y realización.

## Currículum

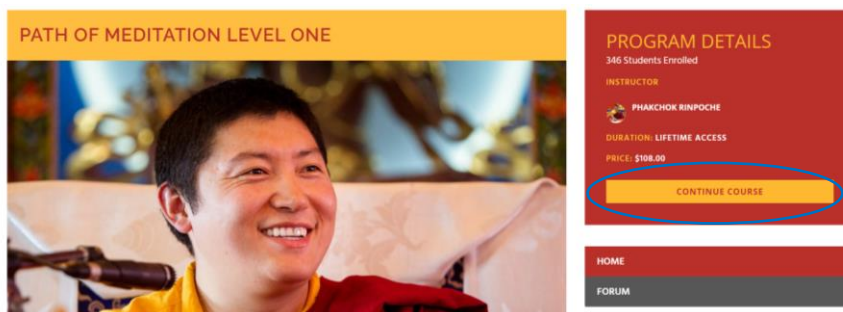
Phakchok Rinpoche diseñó una **Tabla del Sendero de la Meditación** que refleja el sendero completo. La finalidad es que se pueda ver un mapa claro, de una sola hoja, del camino gradual y natural de la práctica.

Las principales etapas del sendero se desarrollan de la siguiente manera:

- Primero empezamos nuestro entrenamiento de meditación con la práctica de shamata, o morar en calma.
- Después progresamos paso a paso hacia la meditación vipashaya, o de la visión clara.
- Finalmente empezamos la práctica principal: la visión clara suprema.

Este programa sigue la tabla de práctica que diseñó Rinpoche. Las instrucciones se ofrecen en vídeos cortos y audio a través de los cuales Rinpoche explica los temas importantes de las enseñanzas del Buda. Más importante aún, se enfoca en la práctica de meditación en sí. A lo largo de este proceso, también ofrecemos ejercicios de reflexión y preguntas de contemplación para ayudarte a asimilar el material que estudiarás.

*Para continuar, por favor oprime el botón “take course” o “continue course” en el recuadro rojo de la esquina superior derecha de la página principal en inglés.*



# Empezar el curso

**¡Te damos la bienvenida al primer nivel del Sendero de Meditación!**



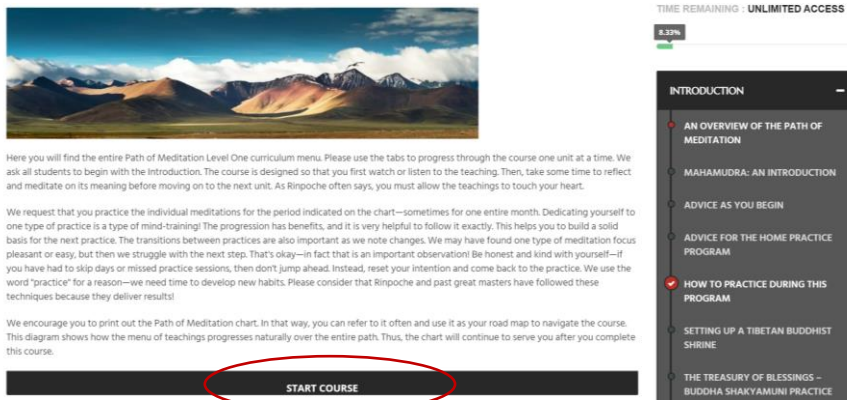
En la columna de la derecha encontrarás el menú del currículo completo del curso en inglés. Todas las traducciones se incluyen en documentos pdf al final de cada página. Todos los vídeos permanecen en la página principal en inglés, pero puedes activar los subtítulos dando clic en el botón CC.

Por favor utiliza el botón “next unit” para ir de unidad en unidad. Les pedimos a todos los estudiantes que empiecen con la introducción. El curso está diseñado para que primero escuches la enseñanza. Luego, toma un tiempo para reflexionar y meditar en su significado antes de pasar a la siguiente unidad. Como Rinpoche suele decir, debes permitir que las enseñanzas te lleguen al corazón.

También pedimos que practiques las meditaciones individuales durante el periodo que se indica en la tabla que se proporciona más adelante y que a veces pueden tomar incluso un mes entero. Puesto que la práctica es un tipo de entrenamiento mental, es necesario dedicarle cierto periodo de tiempo a cada tipo de meditación. Seguir el programa según la secuencia tiene sus beneficios. Hacerlo te ayudará a cimentar una base sólida para el siguiente tipo de práctica. La transición de una práctica a la otra también es importante porque notarás cambios. Es posible que un tipo de meditación te parezca agradable o fácil, y quizá te cueste trabajo dar el siguiente paso. Eso es normal, de hecho ¡es una observación importante! Sé sincero y bondadoso contigo mismo: si algunos días no hiciste la meditación, no pases a la siguiente. Mejor, restablece tu intención y vuelve a la práctica en la que estabas. Se utiliza la palabra *práctica* por una razón: necesitamos tiempo para desarrollar hábitos nuevos. Por favor considera que Rinpoche y los grandes maestros del pasado han seguido estas técnicas porque dan resultado.

Te sugerimos imprimir la tabla del Sendero de Meditación, pues te servirá como referencia y mapa de navegación del curso. Es un diagrama que muestra la progresión de las enseñanzas a lo largo del sendero. De tal forma, esta tabla te seguirá siendo útil incluso después de terminar este curso.

Por favor da clic en el botón negro que dice “start course” para continuar.



The screenshot shows a course page with a landscape image of mountains and a table of contents. The table of contents includes: INTRODUCTION, AN OVERVIEW OF THE PATH OF MEDITATION, MAHAMUDRA: AN INTRODUCTION, ADVICE AS YOU BEGIN, ADVICE FOR THE HOME PRACTICE PROGRAM, HOW TO PRACTICE DURING THIS PROGRAM (highlighted with a red circle), SETTING UP A TIBETAN BUDDHIST SHRINE, and THE TREASURY OF BLESSINGS – BUDDHA SHAKYAMUNI PRACTICE. A progress bar at the top shows 8.13% completion. A black button labeled 'START COURSE' is circled in red at the bottom.

TIME REMAINING | UNLIMITED ACCESS

8.13%

INTRODUCTION

- AN OVERVIEW OF THE PATH OF MEDITATION
- MAHAMUDRA: AN INTRODUCTION
- ADVICE AS YOU BEGIN
- ADVICE FOR THE HOME PRACTICE PROGRAM
- HOW TO PRACTICE DURING THIS PROGRAM
- SETTING UP A TIBETAN BUDDHIST SHRINE
- THE TREASURY OF BLESSINGS – BUDDHA SHAKYAMUNI PRACTICE

START COURSE