

PROGRAMA DE ESTUDIOS

DE CASA TIBET MÉXICO

El primer núcleo de enseñanzas y el Programa de educación continua está a cargo del maestro Marco Antonio Karam, presidente, fundador y maestro residente de Casa Tibet México. En los más de 20 años de vida de nuestra institución, hemos contado con la visita de algunos de los más prominentes académicos y maestros tibetanos del mundo, superando los programas de la mayoría de las instituciones de nuestro tipo en el ámbito internacional. La seriedad con la que se presenta el programa de estudios en Casa Tibet México le ha permitido ganar un importante lugar en el universo cultural latinoamericano. Coleccionando en su acervo una de las más importantes fonotecas de estudios budistas en Latinoamérica; de igual manera contamos con la biblioteca de libros budistas en español más grande de México.

El compromiso educativo de nuestra institución está encauzado hacia la formación de individuos que realmente profundicen e integren las metodologías de transformación personal, que la tradición budista tibetana nos brinda, con el propósito de mejorar y enriquecer tanto su vida como la de aquellos que les rodean. Inspirados en estos ideales, hemos conformado nuestro programa educativo en tres módulos consecutivos:

I. SEMINARIO DE INTRODUCCIÓN AL BUDISMO TIBETANO

II. SEMINARIO INTERMEDIO: LIBERACIÓN EN LA PALMA DE LA MANO

III. PROGRAMA DE EDUCACIÓN CONTINUA

I. SEMINARIO DE INTRODUCCIÓN AL BUDISMO TIBETANO

Programa

- Introducción a la tradición budista, el "Eterno Legado".
- La figura del Buda histórico y su relevancia actual.
- Las enseñanzas del Buda.
- Las cuatro nobles verdades: Dolor, Origen, Cesación, el Óctuple Sendero.
- Shila, Samadhi y Prajña: Disciplina, Concentración y Sabiduría.
- Introducción a la Meditación.
- Meditación Shamatha y Meditación Vipashyana.
- Los Objetos de meditación y las diferentes técnicas de atención.
- Trabajando con la transformación de la percepción.
- Conclusiones.

II. SEMINARIO INTERMEDIO: LIBERACIÓN EN LA PALMA DE LA MANO

- Introducción al pensamiento y la psicología budista

a) Las cuatro verdades nobles:

1. Sufrimiento

2. Origen

3. Cesación

4. Camino o sendero

b) Meditación de estabilidad y meditación analítica.

- Recuperando la totalidad de nosotros mismos.

a) Las prácticas generales de retrocognición.

b) Retrocognición del día, de la vida y de las emociones aflictivas.

- Las nueve meditaciones del enojo.

- El budismo y el vacío.

III. PROGRAMA DE EDUCACIÓN CONTINUA

Para acceder a nuestro programa de educación continua, es necesario cursar nuestro Seminario Introducción y Seminario Intermedio. Este programa de clases regulares, consiste fundamentalmente en: Una clase teórica y práctica por semana de 2 horas y otra día de meditación de 2 horas de 7:00 p.m. a 9:00 p.m., e inicia con una formación teórico-práctica de una duración aproximada de 5 años, conformado en diferentes tópicos relacionados con la filosofía, historia, metodologías meditativas. Asimismo, se complementa con un amplio programa de conferencias, seminarios y retiros de meditación impartidos por algunos de los más eminentes académicos y monjes budistas internacionales.

Parte del proceso formativo del estudiante, es cursar por el programa de educación "contemplativa" (que es un complemento para las clases). Este formato de estudios se basa en dos ciclos de retiros intensivos de meditación presentados a lo largo de un periodo de 5 años, llamado: Serie del Camino del diamante.

ÍNDICE TEMÁTICO DE NUESTRO PROGRAMA DE EDUCACIÓN CONTINUA

1.0 Preparación del camino.

▶ 1.1 La confianza en el maestro

▶ 1.2 Preparación para la meditación

▶ 1.3 Introducción al punto de vista budista

1.3.1 La naturaleza de la mente

1.3.2 La eterna continuidad de la mente

1.3.3 La mente es la fuente de la felicidad y del dolor

▶ 1.4 Prácticas preliminares

1.4.1 Refugio y bodichita

1.4.2 Plegaria de las siete ramas

1.4.3 Los cuatro inconmensurables

1.4.4 Ofrenda corta del mandala

1.4.5 Mandala interno

1.4.6 Recitación del mantra

- ▶ 1.5 El preciado renacimiento humano
 - 1.5.1 Las ocho libertades
 - 1.5.2 Las diez riquezas
 - 1.5.2.1 Las cinco personales:
 - 1.5.2.2 Las cinco circunstanciales:
 - 1.5.3 Los ocho intereses mundanos
- ▶ 1.6 La transitoriedad y la muerte
 - 1.6.1 Las desventajas de no tener presente la muerte en todo momento
 - 1.6.2 Las ventajas de tener presente la muerte en todo momento
 - 1.6.3 Meditación en los 9 puntos de la muerte
 - 1.6.3.1 La certidumbre de la muerte
 - 1.6.3.2 El momento de la muerte es incierto
 - 1.6.3.3 Únicamente el dharma te ayudará en el momento de la muerte
 - 1.6.4 Imagina tu muerte
- ▶ 1.7 Karma, ley de causa y efecto
 - 1.7.1 Las diez acciones constructivas que deben cultivarse
 - 1.7.1.1 Del cuerpo
 - 1.7.1.2 De la palabra
 - 1.7.1.3 De la mente
 - 1.7.2 Las diez acciones negativas que deben abandonarse
 - 1.7.2.1 Acciones negativas del cuerpo
 - 1.7.2.2 Acciones negativas de la palabra
 - 1.7.2.3 Acciones negativas de la mente
 - 1.7.3 El karma presenta las siguientes características
 - 1.7.4 Medita sobre los diferentes tipos de karma
- 2.0 Cultivo de los medios para evitar el sufrimiento
 - ▶ 2.1 Los sufrimientos de los reinos inferiores
 - 2.1.1 Infiernos – Reinos paranoicos
 - 2.1.1.1 Sufrimiento de los infiernos calientes
 - 2.1.1.2 Sufrimiento de los infiernos vecinos
 - 2.1.1.3 Sufrimiento de los infiernos fríos
 - 2.1.2 El reino de los espíritus hambrientos
 - 2.1.3 El reino animal
 - ▶ 2.2 Refugio en el Buda, el Dharma y la Sangha
 - 2.2.1 Las causas para buscar refugio
 - 2.2.2 Cualidades del Buda

- 2.2.3 Los diez poderes del Buda
- 2.2.4 Las cualidades del Dharma
- 2.2.5 Las cualidades de la Sangha
- 2.2.6 Compromisos y consejos para refugiarse
- 3.0 El cultivo de las cualidades para liberarse de los reinos del samsara
 - ▶ 3.1 Las cuatro nobles verdades
 - 3.1.1 La verdad del sufrimiento
 - 3.1.1.1 Los verdaderos sufrimientos
 - 3.1.1.2 Los tres tipos de sufrimiento
 - 3.1.1.3 Los seis sufrimientos del samsara
 - 3.1.1.4 Los ocho sufrimientos de los seres humanos
 - 3.1.1.5 Los sufrimientos de los devas
 - 3.1.1.6 Los sufrimiento de los asuras
 - 3.1.1.7 Los sufrimientos de los reinos de la forma y la no forma
 - 3.1.2 La verdad de la causa del sufrimiento
 - 3.1.2.1 Las seis raíces de la aflicción
 - 3.1.2.2 El apego
 - 3.1.2.3 El enojo
 - 3.1.2.4 Meditación y examen de las características del proceso de la muerte.
 - 3.1.2.4.1 Considerar los siguientes factores
 - 3.1.2.4.2 Procesos de disolución simultánea
 - 3.1.3 La verdad de la cesación del sufrimiento
 - 3.1.4 La verdad del camino que conduce a la cesación del sufrimiento
 - ▶ 3.2 El análisis de la mente y sus fenómenos
 - 3.2.1 Vigilia
 - 3.2.2 Sueño
 - ▶ 3.3 Once factores mentales virtuosos
 - ▶ 3.4 Los doce eslabones de surgimiento dependiente
- 4.0 El cultivo de las cualidades necesarias para ayudar a otros a liberarse del samsara
 - ▶ 4.1 Desarrollo de la bodichita
 - 4.1.1 Meditación de las Siete Causas y su Consecuencia
 - 4.1.1.1 Primer paso: reconocer a los amigos
 - 4.1.1.2 Segundo paso: apreciar la bondad
 - 4.1.1.3 Tercer paso: retribuir la bondad
 - 4.1.1.4 Cuarto paso: Amor
 - 4.1.1.4.1 Primera parte

- 4.1.1.4.2 Segunda parte
- 4.1.1.4.3 Tercera parte
- 4.1.1.4.4 Cuarta parte
- 4.1.1.4.5 Quinta parte
- 4.1.1.5 Quinto paso: Compasión
 - 4.1.1.5.1 Primera parte
 - 4.1.1.5.2 Segunda parte
 - 4.1.1.5.3 Tercera parte
- 4.1.1.6 Sexto paso: Compromiso total
- 4.1.1.7 Séptimo paso: La búsqueda de la iluminación altruista
 - ▶ 4.1.2 Tomar y Dar, la práctica del amor y la gran compasión
 - 4.1.2.1 El reconocimiento de las desventajas del egoísmo
 - 4.1.2.2 El reconocimiento de los beneficios de apreciar a los demás
 - 4.1.2.3 La habilidad de intercambiar al uno por el otro
 - 4.1.2.4 La práctica del Tomar y el Dar
 - ▶ 4.2 Las seis actitudes de largo alcance
 - 4.2.1 La generosidad
 - 4.2.2 La disciplina ética
 - 4.2.2.1 Remediar la mala conducta
 - 4.2.2.2 Acumular virtud
 - 4.2.2.3 Beneficiar a los seres
 - 4.2.3 La paciencia
 - 4.2.3.1 La paciencia vinculada a la práctica de la no violencia
 - 4.2.3.2 La paciencia de aceptar voluntariamente el sufrimiento
 - 4.2.3.3 La paciencia necesaria para sobrellevar las dificultades que acompañan a la práctica del Dharma.
 - 4.2.4 El entusiasmo perseverante
 - 4.2.5 La concentración
 - 4.2.6 La sabiduría
- ▶ 4.3 El sendero del shamata
 - 4.3.1 Los nueve pasos que van desde la atención hasta shamata
 - 4.3.1.1 Atención dirigida
 - 4.3.1.2 Atención continua
 - 4.3.1.3 Atención que resurge
 - 4.3.1.4 Atención cercana
 - 4.3.1.5 Atención domada

- 4.3.1.6 Atención apaciguada
- 4.3.1.7 Atención plenamente apaciguada
- 4.3.1.8 Atención en un punto
- 4.3.1.9 Equilibrio de la atención
- 4.3.2 El logro de la estabilidad de la atención
 - 4.3.2.1 Cinco problemas
 - 4.3.2.2 Ocho antídotos
 - 4.3.2.3 Tipos de actividad mental
- 4.3.3 Efectos de la estabilización meditativa sobre las emociones
- 4.3.4 Importancia de lograr la estabilidad de la atención
- 4.3.5 Categorías esenciales de la práctica del Shamata
 - 4.3.5.1 Quiescencia con signo: Recolección de la respiración
 - 4.3.5.2 Cómo asentar la mente en su estado natural
 - 4.3.5.3 Shamata sin signo
- 4.3.6 Diagrama de las etapas de shamata, o estabilidad de la atención
- ▶ 4.4 Entrenando a la mente en la visión superior
 - 4.4.1 Meditación en el Vacío
 - 4.4.1.1 Asentar la motivación
 - 4.4.1.2 Medita en el "yo"
 - 4.4.1.3 Precisar lo que se niega: la existencia inherente
 - 4.4.1.4 Aceptar los enunciados del vacío
 - 4.4.1.4.1 Analiza si el "yo"...
 - 4.4.1.4.2 Toma otros fenómenos como ejemplo..
 - 4.4.1.4.3 Decide si el "yo" existe...
 - 4.4.1.4.4 Lleva estas reflexiones a lo que te pertenece
 - 4.4.1.4.5 Percíbete como una ilusión
 - 4.4.1.4.6 Contempla cómo todo depende del pensamiento
 - 4.4.2 Surgimiento Dependiente

5.0 SERIE DE RETIROS DEL CAMINO DEL DIAMANTE

1. RETIRO DE SHAMATA – énfasis en la Estabilidad de la Atención

- a) Enfocando la Atención en la Respiración
- b) Asentando la Mente en su Estado Natural
- c) Shamata sin Signo

2. RETIRO DE LAS CUATRO APLICACIONES DE LA ATENCIÓN PLENA – el énfasis aquí es puesto en la Mente

Empezando por el nivel más burdo y siguiendo hasta el nivel más sutil, este es vipashyana en su sentido más puro, y nadie lo enseña mejor que la tradición Teravada. Los temas centrales de esta

práctica son: penetrar la naturaleza transitoria y momentánea de todos los fenómenos condicionados, explorar la naturaleza del sufrimiento y sus verdaderas causas, y reconocer todos los fenómenos como eventos interdependientes, desprovistos de cualquier "Yo" o "mío" intrínseco. Específicamente debemos atender a la naturaleza de las siguientes cuatro esferas de nuestra experiencia inmediata:

- a) El Cuerpo
- b) Las Sensaciones
- c) Los Estados Mentales
- d) Todos los fenómenos – cualquier cosa que aparezca

Estas prácticas son enseñadas en el discurso del Buda acerca de este tema, tal y como está registrado en el Pali Canon, el sutra de este nombre en el Canon Tibetano de las enseñanzas del Buda, el Tesoro de Conocimiento de Vasubandhu, el Ornamento de Realización, atribuido a Maitreya, y el Compendio de Prácticas de Shantideva. Estas prácticas pueden llevar a la realización de la naturaleza búdica.

3. RETIRO DE LOS CUATRO INCONMENSURABLES Y LA BODHICHITTA – el énfasis aquí es puesto en la empatía y la compasión.

4. RETIRO DE LA VISIÓN MADHYAMAKA (CAMINO MEDIO) Y LA YOGA DE LOS SUEÑOS –el énfasis está puesto en reflexionar acerca de la naturaleza del vacío.

Utilizando las enseñanzas de Nagarjuna como base, la práctica durante el día consiste del Vipashyana Madhyamaka. El énfasis es en dos fases:

- a) En el cojín de meditación – conciencia cual espacio, la naturaleza vacía de la conciencia
- b) Fuera del cojín o conciencia post-meditativa y ver todo como un sueño. Ahora tenemos una práctica 24/7 en esta etapa pos-meditativa de la práctica.

La práctica en la noche consiste en la yoga de los sueños, inspirada en las enseñanzas tibetanas tradicionales, integradas con la investigación moderna acerca del sueño lúcido.

5. RETIRO DE INTRODUCCIÓN AL DZOGCHEN –énfasis en el reconocimiento de la naturaleza de la conciencia inmodificada.