

El *BudhaDharma*: una estrategia para vivir mejor

Programa de 10 cursos:
de noviembre de 2008 a agosto de 2009

Academia Budista Kalamas
www.kalamas.org.mx

Introducción

El programa de cursos *El BudhaDharma: una estrategia para vivir mejor* se basa en el libro del mismo título, publicado por Editorial Pax (México, 2007), de Jorge García Montaña, quien los imparte. Los contenidos están sustentados en las enseñanzas y prácticas que por años ha expuesto el XIV Dalai Lama. Los dos últimos cursos se basan en otros dos libros del mismo autor que son continuidad de *El BudhaDharma*.

Se ofrece un curso por mes, de noviembre de 2008 a agosto de 2009. **Cada curso es independiente de los otros**; por ende, se pueden realizar de modo seriado, separadamente o de forma intermitente, aunque lo más recomendable es participar en ellos de forma continua. Todos incluyen prácticas de meditación budista. La cooperación por curso es de 1,480.00 pesos.

Se impartirán en un fin de semana (de preferencia el primero), sábado y domingo, con un horario de 10:00 a 14:00. Ello suma 80 horas en diez meses. Se proporcionará a los participantes material en forma de esquemas y en formato Power Point. Y, en su caso, el libro correspondiente a los dos últimos cursos.

Objetivo general

El objetivo de los cursos *El BudhaDharma: una estrategia para vivir mejor* es proporcionar al participante un conjunto de conceptos, ideas, hipótesis y prácticas sobre las causas del sufrimiento humano y de los problemas inevitables y evitables a los que nos enfrentamos en la vida diaria. Para ello se abordan ocho temas. Al conocer las causas del sufrimiento, el participante será capaz de cambiar gradualmente sus motivaciones, pensamientos, lenguaje y acciones a favor de la paz mental, utilizando de forma asertiva los caminos que proponen la sabiduría y la compasión, logrando experimentar una luz de felicidad profunda y de largo aliento.

La enseñanza se presenta “sin ningún propósito de exclusividad ni conversión pero de una manera lo más abierta y extendida posible, para que sea útil a las personas de todas partes, sea cual sea su procedencia o su fe. Puesto que el corazón del *BudhaDharma*, la Visión esencial, es tan sumamente práctico, sencillo y a la vez profundo, puede enriquecer y profundizar la comprensión de cualquier persona, al margen del camino espiritual que siga.” (Palabras de Sogyal Rimpoché en su libro *El futuro del budismo*.)

Información

Los cursos se impartirán en el centro **Camina a Ti**,
Concepción Béistegui, 312-b,
Col. Del Valle, ciudad de México 03100.
Teléfonos: 55 23 52 62 y 56 87 87 36
Correo electrónico: info@caminaati.com.mx
Página electrónica: www.caminaati.com.mx

Más información en www.kalamas.org.mx

(Puedes consultar e imprimir el material expositivo de cada uno de los 10 cursos visitando la página web www.kalamas.org.mx; Página de Inicio y en el link del curso dar clic donde dice **Material expositivo**)

Programación

Primer curso: *LAS CUATRO NOBLES VERDADES: LOS PILARES DEL BUDISMO*

Sábado 15 y domingo 16 de **noviembre** de 2008

Objetivo: El elemento central del entendimiento budista es sin lugar a dudas el sufrimiento. Cuando lo experimentamos, casi instintivamente tendemos hacer sufrir a los demás. Por eso el objetivo del curso es comprender las causas, las condiciones y los tipos de sufrimiento que experimentamos, en la mayoría de los casos como consecuencia de buscar la felicidad con métodos erróneos.

Bibliografía:

El BudhaDharma, capítulos 1 y 2.

Con el corazón abierto, del Dalai Lama, capítulo 5.

Las Cuatro Nobles Verdades, del Dalai Lama, capítulos 1, 2 y 3.

Material expositivo: [Primer Curso, Las Cuatro Nobles Verdades](#)

Segundo curso: *CESAR EL SUFRIMIENTO CULTIVANDO LA COMPASIÓN*

Sábado 6 y domingo 7 de **diciembre** de 2008

Objetivo: La propuesta concreta y específica que plantea el budismo para manejar, disminuir y superar el sufrimiento mental es la compasión. El cultivo de una actitud genérica que desea que todos los seres sensibles dejen de sufrir es el objetivo del curso. ¿Es posible aprender a ser compasivo y amoroso con uno mismo y con los demás? ¿Se

aprenden esos sentimientos? La respuesta del budismo es si. Las Cuatro Nobles Verdades nos señalan el modo de hacerlo.

Bibliografía:

- El BudhaDharma*, capítulos 3 y 4.
- Las Cuatro Nobles Verdades*, del Dalai Lama, capítulos 4 y 5.
- Con el corazón abierto*, del Dalai Lama, capítulos 1, 2 y 3.
- El arte de la compasión*, del Dalai Lama, capítulos 1 y 7.

Material expositivo: [Segundo Curso, Cesar el Sufrimiento](#)

=====

Tercer curso: DESARROLLAR LA PAZ INTERNA Y LA BODHICHITTA

Sábado 17 y domingo 18 de **enero** de 2009

Objetivo: Cuando logramos entender el impacto de lo que sucede sobre nuestra existencia, gracias a la comprensión y la práctica de las Cuatro Nobles Verdades del budismo, nuestra conducta, nuestra visión de las cosas y nuestras actitudes cambian. Aprendemos a estar enfocados en los pensamientos y emociones que experimentamos. El objetivo de este curso es tomar conciencia de la ecuanimidad, entendiendo íntegramente lo que es una mente de *bodhichitta* y una persona que persigue el arquetipo del *bodhisattva*.

Bibliografía:

- El BudhaDharma*, capítulos 5 y 6.
- El arte de la compasión*, del Dalai Lama, capítulos 2, 8, 9, 10 y 15.
- Con el corazón abierto*, del Dalai Lama, capítulos 6 y 7.

Material expositivo: [Tercer Curso, Desarrollar la Paz interna](#)

=====

Cuarto curso: CAMBIAR LA VIDA DE SUFRIMIENTO DESDE HOY

Sábado 7 y domingo 8 de **febrero** de 2009

Objetivo: El mundo en que vivimos se caracteriza porque dominan mucho más las experiencias de sufrimiento que las de felicidad. El budismo utiliza el concepto de *samsara* para definir el conjunto de experiencias dolorosas a las que inevitablemente nos enfrentamos. Este curso tiene el objetivo de reconocer cómo los patrones mentales de los pensamientos perturbados y las emociones aflictivas se repiten compulsivamente, lo cual genera todos los conflictos y los problemas que tenemos con los demás y con nosotros mismos.

Bibliografía:

- El BudhaDharma*, capítulos 7 y 8.
- El arte de vivir el nuevo milenio*, del Dalai Lama, capítulos 1 y 4.
- El poder de la compasión*, del Dalai Lama, capítulos 1 y 4.

Un acercamiento a la mente lúcida, del Dalai Lama, capítulo 2.

Material expositivo: [Cuarto Curso, Cambiar la vida de sufrimiento](#)

=====

Quinto curso: *MEDITAR SOBRE LA REALIDAD PARA ESTAR MEJOR*

Sábado 7 y domingo 8 de **marzo** de 2009

Objetivo: La meditación en la práctica budista tiene un papel central. Es el método por excelencia para adiestrar nuestra mente en la compasión y la sabiduría, que son los dos pilares sustanciales de la cosmovisión que enseñó el Buda. El objetivo del curso es comprender, de modo teórico y práctico, que el budismo es una forma de vida que crece hacia la paz y el entendimiento, gracias a la comprensión de los fenómenos en la realidad, y a que hace crecer dentro de nuestros corazones el amor universal –que cobija no sólo a nuestros seres amados sino también, y por igual, a los extraños y a los enemigos.

Bibliografía:

El BudhaDharma, capítulos 9 y 10.

Un acercamiento a la mente lúcida, del Dalai Lama, capítulos 17 y 18.

El arte de vivir el nuevo milenio, del Dalai Lama, capítulos 3, 6 y 7.

El poder de la compasión, del Dalai Lama, capítulo 5.

Material expositivo: [Quinto Curso: Meditar sobre la Realidad](#)

=====

Sexto curso: *TOMAR CONCIENCIA DE LOS RESULTADOS DE NUESTRAS ACCIONES*

Sábado 11 y domingo 12 de **abril** de 2009

Objetivo: Todas nuestras acciones significativas –que suceden en la mente, se sustentan en nuestra palabra o en nuestras conductas, con el cuerpo– tienen efectos y consecuencias en el mundo. *Karma* es un concepto sánscrito que significa acción. Pero toda acción ocurre sobre la base de fenómenos que no tienen existencia inherente por sí misma (ni para sí misma). Suceden en la vacuidad. El objetivo de este curso es no sólo entender claramente qué es el *karma* para el budismo sino relacionarlo con las consecuencias de nuestras acciones, en el contexto del flujo de los sucesos humanos.

Bibliografía:

El BudhaDharma, capítulos 11 y 12.

Un acercamiento a la mente lúcida, del Dalai Lama, capítulo 19.

El poder de la compasión, del Dalai Lama, capítulos 5 y 19.

El arte de vivir el nuevo milenio, del Dalai Lama, capítulo 10.

Material expositivo: [Sexto Curso, Tomar conciencia de los Resultados](#)

=====

Séptimo curso: BASES PARA UNA PRÁCTICA BUDISTA SUSTANCIAL

Sábado 2 y domingo 3 de **mayo** de 2009

Objetivo: El budismo es una propuesta concreta y bastante práctica para conducir la vida que nos ha tocado. Una persona inicia el camino espiritual cuando es capaz de renunciar a ciertas creencias, enunciados y comportamientos (anteriores al contacto con el *dharma*). En este curso se estudian los principios y las consecuencias de la práctica budista. En concreto, se aprende a renunciar a los intereses mundanos en los cuales, por años, se han invertido energías, tiempo y economías. En su lugar se establecen los preceptos nuevos del Refugio en las Tres Joyas: Buda, *Dharma* y *Shanga*.

Bibliografía:

El BudhaDharma, capítulos 13 y 14.

El arte de la felicidad, del Dalai Lama, capítulos 3 y 10.

Camino del gozo, parte II, del Dalai Lama, capítulo 2.

El ojo de la sabiduría, del Dalai Lama, capítulo 3.

Material expositivo: [Séptimo Curso: Bases para una práctica budista](#)

=====

Octavo curso: EL CAMINO GRADUAL DEL BUDISMO: EL ENTRENAMIENTO COTIDIANO

Sábado 6 y domingo 7 de **junio** de 2009

Objetivo: Como propuesta de vida, el budismo recrea varios métodos para cultivar un buen corazón con amplias habilidades asertivas para ayudar a los demás a salir del sufrimiento. El objetivo del curso es exponer y analizar los Tres Entrenamientos, que son la ética, la meditación y la concentración y la sabiduría o discernimiento. Cada entrenamiento superior se establece de modo gradual pero consistente. En el budismo tibetano el *Lam Rim* es la esencia del crecimiento espiritual.

Bibliografía:

El BudhaDharma, capítulos 15 y 16.

El ojo de la sabiduría, del Dalai Lama, capítulo 8.

El arte de la felicidad, del Dalai Lama, capítulos 1, 2, 6 y 15.

Camino del gozo, parte II, del Dalai Lama, capítulos 1 y 2.

Camino del gozo, parte III, del Dalai Lama, capítulos 3, 15 y 16.

Material expositivo: [Octavo Curso, El camino gradual del budismo](#)

=====

Noveno curso: ABANDONA TU YO. LAS FALACIAS DE LA SUPERACIÓN PERSONAL

Sábado 4 y domingo 5 de **julio** de 2009

Objetivo: Este curso pretende ofrecer herramientas conceptuales y prácticas para adquirir la habilidad de observar críticamente las propuestas de las publicaciones calificadas como de superación personal o de autoayuda. Con base en la cosmovisión budista, se hace un diagnóstico sensato y serio de estas dos corrientes, que hoy en día constituyen uno de los mercados más importantes de la práctica psicológica *light*, de moda en el campo de las ofertas y las técnicas para el desarrollo personal.

Bibliografía:

Abandona tu Yo, de Jorge García Montaña
Los Lugares que te asustan, de Pema Chodrön

Material expositivo: [Noveno Curso, Abandona tu Yo](#)
[Derechos de Autor del Libro: Abandona tu Yo](#)

=====

Décimo curso: LA PROPUESTA. NO OLVIDES LO QUE ESTÁS HACIENDO

Sábado 1 y domingo 2 de **agosto** de 2009

Objetivo: Sin lugar a dudas, el *BudhaDharma* es una propuesta que implica un cambio hacia nuevas actitudes de compasión y sabiduría. Ello permite estabilizar la mente en la paz y la asertividad. Este curso trabaja en la atención plena (o *percatación*) de modo práctico y concreto en meditación, para hacernos completamente conscientes de los flujos de sucesos de conciencia y acción que experimentamos –desde la motivación o empuje inicial hasta los resultados o efectos de nuestras acciones–. No olvidar lo que estamos haciendo aquí y ahora es la clave para el dominio de los pensamientos y emociones negativas. Y esto, a su vez, es requisito indispensable para llevar una vida espiritual las 24 horas del día.

Bibliografía:

La propuesta, de Jorge García Montaña.
En defensa de la felicidad, de Matthieu Ricard.

Material expositivo: [Décimo curso, La Propuesta](#)
[Derechos de Autor del Libro La Propuesta](#)

Bibliografía

- XIV Dalai Lama, Tenzin Gyatso, *El camino del gozo (Path to Bliss)*, España, José J. de Olañeta, 1991.
- *Un acercamiento a la mente lúcida*, España, Ediciones Dharma (colección Tesoros del budismo tibetano), 1994.
- *El arte de la felicidad (The Art of Happiness)*, España, Grijalbo Mondadori (colección Mitos de Bolsillo), 1999.
- *El arte de vivir en el nuevo milenio (Ethics for the New Millennium)*, España, Grijalbo Mondadori, 2000.
- *El poder de la compasión (The Power of Compassion)*, España, Ediciones Martínez Roca, 2001.
- *Las Cuatro Nobles Verdades*, España, Plaza y Janés (colección De bolsillo), 2002.
- *Con el corazón abierto (An Open Heart)*, España, Grijalbo, 2002.
- *El ojo de la sabiduría*, España, Editorial Kairos, 2002.
- (con la contribución de Nicholas Vreeland), *El arte de la compasión (The Compassion of Life)*, España, Grijalbo, 2002.
- García Montaña, Jorge, *El BudhaDharma, una estrategia para vivir mejor*, México, Editorial Pax, 2007.
- *Abandona tu Yo. Las falacias de la superación personal*, México, Editorial ABK, 2008.
- *La propuesta: no olvides lo que estás haciendo*, México, Editorial Pax, (en prensa).
- Chodrön, Pema, *Los Lugares que te asustan*, España, Editorial Oniro, 2002.
- Ricard, Matthieu, *En defensa de la felicidad*, España, Editorial Uranio, 2005.