

Como desarrollar la bodichita

DESCRIPCIÓN

Descubrir las sencillas instrucciones de meditación disponibles en el budismo tibetano que nos permiten desarrollar nuestras cualidades innatas de amor y compasión. Familiarizarse en la aplicación de estas técnicas para generar lamente de la bodichita, el deseo de alcanzar la iluminación por el beneficio de los demás, algo que es reconocido como el corazón de las enseñanzas de Buda

TEMAS

- Ecuanimidad
- Beneficios de la bodichita
- Los tres métodos para desarrollar la bodichita
 - Seis causas y un resultado
 - Intercambiarse uno con los demás
 - Once pasos
- Las seis perfecciones
- Breve explicación de los votos de los bodisatvas y los beneficios de tomarlos

PRÁCTICAS DE INTEGRACIÓN REQUERIDAS

- Meditación en ecuanimidad
- Meditación en los once pasos para desarrollar la bodichita
- Meditación en Chenrezig con la recitación del mantra
- Práctica de liberación de animales
- Retiro de fin de semana sobre la bodichita usando el método del Guru Yoga de Chenrezig

TEXTOS REQUERIDOS

- *El Sol Dorado que Satisface los Deseos*
- *Liberación en la palma de la mano* (pg 389-417,443-457)
- *Meditación diaria de Chenrezig de cuatro brazos*, de el Lama Zopa Rimpoché
- *Lectura requerida de Descubre el Budismo*, “Como desarrollar la bodichita”

PRÁCTICAS DE INTEGRACIÓN RECOMENDADAS

- Retiros de Nyung ne
- Retiro de 100.000 *manis* usando las meditaciones del lam.rim de la bodichita
- Prestar servicio a los demás

TEXTOS RECOMENDADOS

- *108 Meditaciones*, Thubten Dondrub, Edic. Dharma
- *Virtud y realidad*, Lama Zopa Rimpoché, Edic. Dharma