

# La mente y su potencial

## DESCRIPCIÓN

*Examinar lo que es la “mente”, su naturaleza y función, y cómo afecta a nuestra experiencia de felicidad y sufrimiento. Explorar la diferencia entre mente y cerebro, siendo la mente la creadora de nuestras experiencias, y las implicaciones de poseer una mente que no tiene principio ni fin. Además, aprender métodos para transformar los pensamientos y actitudes destructivos y crear una mente positiva y alegre.*

## TEMAS

- Naturaleza de la mente: clara y que conoce
- Identificar la naturaleza búdica (nuestro potencial para la iluminación)
- Mente como una continuidad sin principio ni fin
- La mente no es el cerebro
- La mente no es creada por un ser superior ni por los padres
- Mente como fuente de felicidad y sufrimiento
- Técnicas para transformar la mente
- Precioso renacimiento humano
- Introducción a las emociones perturbadoras y cómo transformarlas

## PRÁCTICAS DE INTEGRACIÓN REQUERIDAS

- Meditación en la continuidad de la mente
- Meditación en la claridad como el espacio
- Meditación en la experiencia de la mente como un “conocedor”
- Meditación en el precioso renacimiento humano
- Un día de práctica intensiva sobre la mente

## TEXTOS REQUERIDOS

- *El sol dorado que satisface los deseos*
- *Liberación en la palma de tu mano (págs. 216-235)*
- *Haz de tu mente un océano*, de Lama Thubten Yeshe
- *Sé tu propio terapeuta*, de Lama Thubten Yeshe
- *Lectura requerida de Descubriendo el Budismo: “Mente y su potencial”*

## PRÁCTICAS DE INTEGRACIÓN RECOMENDADAS

Ninguna

## TEXTOS RECOMENDADOS

- *Corazón abierto, mente lúcida*, Thubten Chodron, Ed.Dharma
- *18 Meditaciones*, Thubten Dondrub, Ed.Dharma