

Transformar Problemas

DESCRIPCIÓN

Considerar las desventajas del egocentrismo y las ventajas de querer a los demás más que a nosotros mismos. Desarrollar la inspiración para poder “intercambiarte por los demás”, y entonces ser guiado en el empleo de las técnicas especiales del adiestramiento de la mente, o “lo-jong” como un medio para transformar los problemas en felicidad y aprender a disfrutar de los problemas tanto como de un helado!

TEMAS

- 8 Dharmas mundanos
- Ecuanimidad
- Desventajas del enfado y del deseo
- Transformar los problemas en el camino
- Experimentar los problemas para los demás
- Llevar la felicidad al camino de la iluminación

PRÁCTICAS DE INTEGRACIÓN REQUERIDAS

- Meditaciones sobre transformar problemas y felicidad en el camino
- Meditación en el Tong.len
- Memorizar los 8 Versos del Adiestramiento Mental
- Retiro de fin de semana o más largo en el Tong.lem usando *El néctar de la bochibita que siempre fluye* de Lama Zopa Rimpoché

TEXTOS REQUERIDOS

- *El sol dorado que concede todos los deseos*
- *Liberación en la palma de la mano* (pg 417-442)
- *Transformar problemas*, Lama Zopa Rimpoché, Ed.Dharma
- *Transforma tu mente*, Su Santidad el Dalai Lama, Ed. Martinez Roca
- *El néctar de la bodhichita que siempre fluye*, Lama Zopa Rimpoché
- *Lectura requerida de Descubre el Budismo*, “Transformar Problemas”