

# Guía para el Retiro de Lamrim 2017

Bienvenido al retiro de Lamrim, a continuación puedes revisar la estructura:

**Librillo de oraciones:** Esencia de buena fortuna

**Libros para estudio y meditaciones:** Cómo comprender la mente, Camino gozoso de buena fortuna, Nuevo manual de meditación, Ocho pasos hacia la felicidad, Cómo Transformar Tu Vida.

## Estructura

- Guru Fundador
- Oración Liberadora

## Guía o estudio personal (20 min)

- Oraciones hasta "Oración de las etapas del camino"
- Ofrecimiento del mandala largo

## Meditación (20 min)

- Recitación del mantra y visualización
- Dedicación

## Sugerencia de meditaciones

basado en las 14 meditaciones de Cómo comprender la mente.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	Nivel Inicial		Nivel Medio		Nivel Superior	
07:00 h	El precioso valor de nuestra vida humana	Refugio	Renuncia	Determinación de entrar en el camino hacia la liberación y recorrerlo	El amor que estima a todos los seres sintientes	
10:00 h	La muerte		Renuncia		Compasión Universal	Adiestramiento en los perceptores yóguicos directos.
12:30 h	La muerte	Refugio	Determinación de recorrer, reducir y abandonar la mente de aferramiento propio	Determinación de entrar en el camino hacia la liberación y recorrerlo	Buen corazón supremo, la bodhichita	Adiestramiento en los perceptores yóguicos directos.
17:00 h	Peligros de los renacimientos inferiores	Karma			Determinación y promesa de practicar con sinceridad las seis perfecciones	
19:00 h		Karma		La verdad última de la cesación		