

Guía para el retiro “Un Viaje Gozoso”

Retiro de Lamrim basado en el Libro *Cómo Transformar tu Vida*

Para participar necesitarás:

Las sadhanas: *Esencia de Buena Fortuna* (sólo primera sesión) y *Oraciones para meditar*.

El libro: *Cómo transformar tu vida*.

Descárgalo gratis en comotransformartuvida.com

Adicionalmente, si gustas puedes traer:

Otros libros de referencia como *Budismo moderno*, *El Nuevo Manual de Meditación* y la sección de meditación en *Cómo comprender la mente*.

Calendario de temas.

Cada tema se corresponde con un apartado del libro *Cómo transformar tu vida*. En las sesiones guiadas el maestro explicará el tema y guiará la meditación. En las sesiones no guiadas puedes estudiar y meditar sobre la sección del libro que corresponde.

Día		Tema
Vie	5	Introducción
Sab	6	Paz interior
Dom	7	
Lun	8	Cómo generar y mantener una mente apacible
Mar	9	
Mie	10	
Jue	11	La muerte
Vie	12	Karma
Sab	13	Samsara
Dom	14	
Lun	15	Una práctica espiritual común para todos
Mar	16	Objetos significativos
Mie	17	Aprender a estimar a los demás
Jue	18	Cómo aumentar el amor que estima a los demás (primera parte del capítulo)
Vie	19	Cómo aumentar el amor que estima a los demás (segunda parte del capítulo)
Sab	20	Cambiar uno mismo por los demás
Dom	21	
Lun	22	La gran compasión
Mar	23	El amor que desea la felicidad de los demás
Mie	24	Tomar y dar
Jue	25	
Vie	26	El buen corazón supremo
Sab	27	La bodhichita última
Dom	28	

Calendario de sesiones

En las sesiones guiadas el maestro explicará el tema y la meditación. En las sesiones no guiadas puedes estudiar y meditar sobre la sección del libro que corresponde.

Día/Sesión		Primera			Segunda		Tercera	Cuarta
		7:30	9:00	10:00	10:30	11:00	17:00	19:00
Vie	5							19:30 con Guen Sangden
Sab	6		(1) con Roberto Guerrero			(2) con Roberto Guerrero		
Dom	7			(1) con Raúl Gálvez				
Lun	8	con Guen Sangden					(2) No guiada	(4) con Guen Sangden
Mar	9	con Guen Sangden			(2) Con Patricia Ontiveros		(3) No guiada	(4) con Guen Sangden
Mie	10							
Jue	11	con Guen Sangden			(2) con Guen Sangden			(4) con Guen Sangden
Vie	12	con Guen Sangden			(2) No guiada		(3) No guiada	(4) con Raúl Cendejas
Sab	13		(1) con Roberto Guerrero			(2) con Roberto Guerrero		
Dom	14			(1) con Raúl Gálvez				
Lun	15				(1) No guiada		(2) No guiada	(4) con Guen Sangden
Mar	16	con Guen Sangden			(2) Con Patricia Ontiveros		(3) No guiada	(4) con Guen Sangden
Mie	17	con Guen Sangden			(2) No guiada			(4) con Leticia Euzárraga
Jue	18	con Guen Sangden			(2) con Guen Sangden			(4) con Guen Sangden
Vie	19	con Guen Sangden			(2) No guiada		(3) No guiada	(4) con Raúl Cendejas
Sab	20		(1) con Roberto Guerrero			(2) con Roberto Guerrero		
Dom	21			(1) con Raúl Gálvez				
Lun	22	con Guen Sangden			(2) No guiada		(3) No guiada	(4) con Guen Sangden
Mar	23	con Guen Sangden			(2) Con Patricia Ontiveros		(3) No guiada	(4) con Guen Sangden
Mie	24	con Guen Sangden			(2) No guiada			(4) con Leticia Euzárraga
Jue	25							
Vie	26	con Guen Sangden			(2) No guiada		(3) No guiada	(4) con Raúl Cendejas
Sab	27		(1) con Roberto Guerrero			(2) con Roberto Guerrero		
Dom	28			(1) con Raúl Gálvez				