

Retiro de la Práctica de Refugio

Estructura de las sesiones

Cada sesión es de *aprox. una hora y media*:

Guru Fundador	3 min
Oración Liberadora	4 min
Estudio personal/comentario	25 min
Esencia de Buena Fortuna (hasta antes de la Oración de las Etapas del Camino)	20 min
Meditación y recitación	15 min
Oración de las Etapas del Camino	5 min
Meditación de Lamrim	10 min
Disolución y recitación del mantra (solo última sesión del día)	5 min
Dedicación, Tradición Virtuosa y Migtsema	10 min

Meditación y recitación Incluye 5 Etapas: *(Ref. hoja del Manual de Meditación)*:

1. Generar temor de renacimientos en el samsara (renuncia).
2. Concluir que solo las Tres Joyas nos pueden proteger y generar fe.
3. Visualizar los objetos de refugio y sentir una conexión especial.
4. Refugio:

“Ya que todas las demás fuentes de refugio son engañosas e incapaz de ofrecerme protección duradera, necesito establecer la protección de la Joya del Dharma en mi propia mente con las bendiciones la Joya del Buda y el apoyo de la Sangha.”

Y luego recitamos la Oración de Refugio mentalmente una y otra vez.

¡Oh Budas, Bodhisatvas y demás seres sagrados!
Protégenos a mí y a todos los seres sintientes de todos los
miedos, peligros y sufrimientos del samsara.
Y bendigan, por favor, nuestro cuerpo y mente.

5. Recitar la Oración de las Etapas del Camino y hacer 10 minutos de meditación de Lamrim para establecer las Joyas del Dharma en nuestra mente y después hacer las oraciones de dedicación.