

# Guía para el Retiro de Lamrim 2018

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

## Meditaciones de Lamrim

Basado en las 21 meditaciones del Nuevo Manual de Meditación

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
07:00 h	Toma de preceptos	Renuncia	Igualarse uno mismo con los demás	Cambiarse uno mismo por los demás	El amor que desea la felicidad de los demás	
10:00 h	Preciosa existencia humana		Desventajas de la estimación propia		La práctica de dar	9:00 h La visión superior
12:30 h	Muerte e impermanencia	Ecuanimidad	Ventajas de estimar a los demás	La gran compasión	Bodhichita	11:00 h Confianza en el Guía espiritual
17:00 h	Los sufrimientos de los renacimientos inferiores y Las acciones y sus efectos	Reconocimiento de que todos los seres son nuestras madres			Permanencia apacible	
19:00 h		Aprecio de la bondad de todos los seres		La práctica de tomar		