

Guía para el retiro "Meditaciones para la vida diaria"

Retiro de las etapas del camino a la iluminación. del 4 al 27 de enero 2019

Para participar necesitarás:

Descárga gratis: comotransformartuvida.com

El librito de oraciones: *Oraciones para meditar.*

Adicionalmente, si gustas puedes traer otros libros de referencia.

Los libros: *Cómo transformar tu vida, Budismo moderno, El Nuevo Manual de Meditación* y la sección de meditación en *Cómo comprender la mente*

Calendario de temas.

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 o bien se guiará la meditación por medio de una grabación.

Día		Tema	
Vie	4	Introducción	
Meditaciones para la relajación			
Sab	5	Paz interior	
Dom	6	Luz pura	
Lun	7	Inspiración	
Meditaciones para un buen corazón			
Mar	8	Estimar a los demás.	
Mie	9	Tomar con compasión.	
Jue	10	Dar con amor.	
Meditaciones para una mente clara			
Vie	11	Claridad.	
Sab	12	Cuerpo de luz.	
Dom	13	La mente raíz.	
Meditaciones para una vida con sentido			
Lun	14	Basado en la sección de "Meditación" en el libro <i>Cómo Comprender La Mente</i>	Nuestra preciosa vida humana.
Mar	15		La muerte.
Mie	16		Los peligros de renacimientos inferiores.
Jue	17		Refugio.
Vie	18		Karma.
Sab	19		Renuncia.
Dom	20		Determinación de abandonar la raíz del sufrimiento.

Lun	21		Entrar y recorrer el camino liberador.
Mar	22		La verdad última de la cesación.
Mie	23		El amor que estima a todos los seres.
Jue	24		Compasión universal.
Vie	25		La Bodhichita.
Sab	26		Las seis perfecciones.
Dom	27		Meditación en la vacuidad.

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		1ra sesión		2da sesión		3ra sesión	4ta sesión
		7:00	9:00 (sábados)	10:00	11:00 (sábados)	17:00	19:00/19:30
Vie	4						19:30 Guiada
Sab	5		Guiada		Guiada		
Dom	6			Guiada			
Lun	7	Guiada		No guiada		No guiada	19:00 Guiada
Mar	8	Guiada		Guiada		No guiada	19:00 Guiada
Mie	9	Guiada		No guiada			19:30 Guiada
Jue	10	Guiada		Guiada			19:00 Guiada
Vie	11	Guiada		No guiada		No guiada	19:30 Guiada
Sab	12		Guiada		Guiada		
Dom	13			Guiada			
Lun	14	Guiada		No guiada		No guiada	19:00 Guiada
Mar	15	Guiada		Guiada		No guiada	19:00 Guiada
Mie	16	Guiada		No guiada			19:30 Guiada
Jue	17	Guiada		Guiada			19:00 Guiada
Vie	18	Guiada		No guiada		No guiada	19:30 Guiada
Sab	19		Guiada		Guiada		
Dom	20			Guiada			
Lun	21	Guiada		No guiada		No guiada	19:00 Guiada

Mar	22	Guiada		Guiada		No guiada	19:00 Guiada
Mie	23	Guiada		No guiada			19:30 Guiada
Jue	24	Guiada		Guiada			19:00 Guiada
Vie	25	Guiada		No guiada		No guiada	19:30 Guiada
Sab	26		Guiada		Guiada		
Dom	27			Guiada			