

# *El sistema de práctica en Triratna*



# *El sistema de práctica en Triratna*

## *Historia*



*1978*

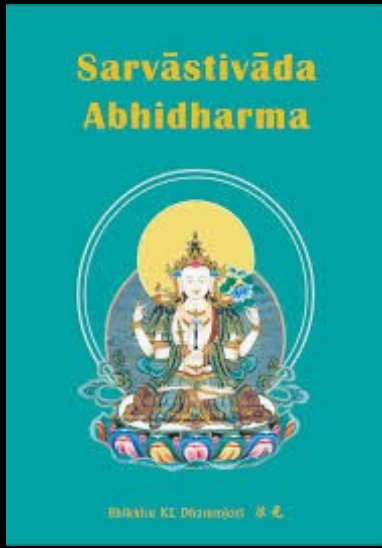
*Un sistema de meditación*

# *El sistema de práctica en Triratna*

## *Historia*



*1978: Un sistema de meditación*



*Sarvastivada*

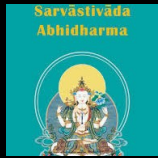
*“Los cinco caminos principales”*

# *El sistema de práctica en Triratna*

## *Historia*



*1978: Un sistema de meditación*



*Sarvastivada: Los cinco caminos principales”*



*2011: El sistema de Práctica espiritual*

*Subhuti*

*“Iniciación a Una Nueva Vida”*

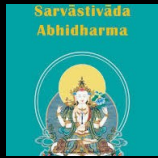
*El primer consejo internacional*

# *El sistema de práctica en Triratna*

## *Historia*



*1978: Un sistema de meditación*



*Sarvastivada: Los cinco caminos principales”*



*2011: El sistema de Práctica espiritual*



1978

*Un sistema de meditación*



1978

*Un sistema de meditación*

- *Integración (seguimiento de la respiración)*



1978

*Un sistema de meditación*

- *Integración (seguimiento de la respiración)*
- *Emoción positiva (metta bhavana)*





1978

*Un sistema de meditación*

- *Integración (seguimiento de la respiración)*
- *Emoción positiva (metta bhavana)*
- *Muerte espiritual (los 6 elementos, los nidanas)*



1978

*Un sistema de meditación*

- *Integración (seguimiento de la respiración)*
- *Emoción positiva (metta bhavana)*
- *Muerte espiritual (los 6 elementos, los nidanas)*
- *Renacer espiritual (saddhana, visualización)*



1978

*Un sistema de meditación*

- *Integración (seguimiento de la respiración)*
- *Emoción positiva (metta bhavana)*
- *Muerte espiritual (los 6 elementos, los nidanas)*
- *Renacer espiritual (saddhana, visualización)*
- *Solo sentado*



2011:

*El sistema de práctica espiritual*



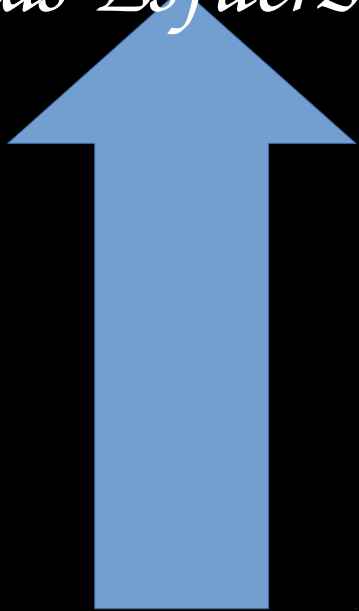
2011:

## *El sistema de práctica espiritual*

- *Secuencia, camino con 5 niveles diferentes*
- *5 aspectos del camino a practicar en todos los niveles*

# *El sistema de práctica espiritual con 5 niveles diferentes*

*No más Esfuerzo o Actividad Compasiva Espontánea*



*Renacer espiritual*

*Muerte espiritual*

*Emoción positiva*

*Integración*

# *El sistema de práctica espiritual como 5 aspectos del camino*

*Emoción positiva*

*Renacer espiritual*

*Receptividad espiritual*

*Integración*

*Muerte espiritual*

*No más Esfuerzo*

*Renacer espiritual*

*Muerte espiritual*

*Emoción positiva*

*Integración*



*No más Esfuerzo*

*Renacer espiritual*

*Muerte espiritual*

*Emoción positiva*

*Emoción positiva*

*Renacer espiritual*

*Integración >>*

*Receptividad espiritual*

*Integración*

*Muerte espiritual*

*No más Esfuerzo*

*Renacer espiritual*

*Muerte espiritual*

*Emoción positiva* >> *Receptividad espiritual*  
*Emoción positiva* >> *Integración*      *Renacer espiritual*  
*Integración*      *Muerte espiritual*

*Integración*

*No más Esfuerzo*

*Renacer espiritual*

*Muerte espiritual* >> *Emoción positiva*      *Renacer espiritual*  
*Integración*      *Receptividad espiritual*  
*Muerte espiritual*

*Emoción positiva*

*Integración*

*No más Esfuerzo*

*Renacer espiritual* >> *Emoción positiva*      *Renacer espiritual*  
*Integración*      *Receptividad espiritual*  
*Muerte espiritual*

*Muerte espiritual*

*Emoción positiva*

*Integración*

*No más Esfuerzo* >> ??? *Emoción positiva* *Renacer espiritual*  
*Receptividad espiritual*  
*Integración* *Muerte espiritual*  
*Renacer espiritual*

*Muerte espiritual*

*Emoción positiva*

*Integración*

*No más Esfuerzo*

*Renacer espiritual*

*Muerte espiritual*

*Emoción positiva*

*Integración* >> *Integración*

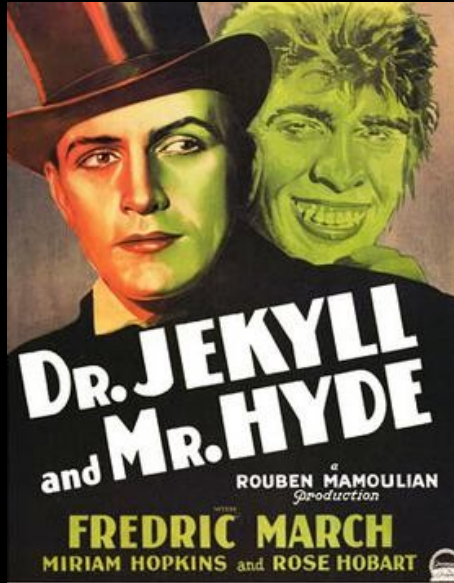
*Integración* >> *Integración*

*Integración* >> *Integración*





*Integración* >> *Integración*



*Integración* >> *Integración*



*No más Esfuerzo*

*Renacer espiritual*

*Muerte espiritual*

*Emoción positiva*

*Integración* >> *Integración*

*No más Esfuerzo*

*Renacer espiritual*

*Muerte espiritual*

*Emoción positiva* >> *Integración*

*Integración*

*Emoción positiva >> Integración*

*Cultivar Karma positiva*

*Integración vertical y horizontal*



*No más Esfuerzo*

*Renacer espiritual*

*Muerte espiritual*

*Emoción positiva* >> *Integración*

*Integración*

# *No más Esfuerzo*

*Renacer espiritual >>*

*>> Integración*

*Muerte espiritual >>*

*Emoción positiva*

*Integración*

*No más Esfuerzo  
o Actividad Compasiva Espontánea*

>>

*¿Integración?*

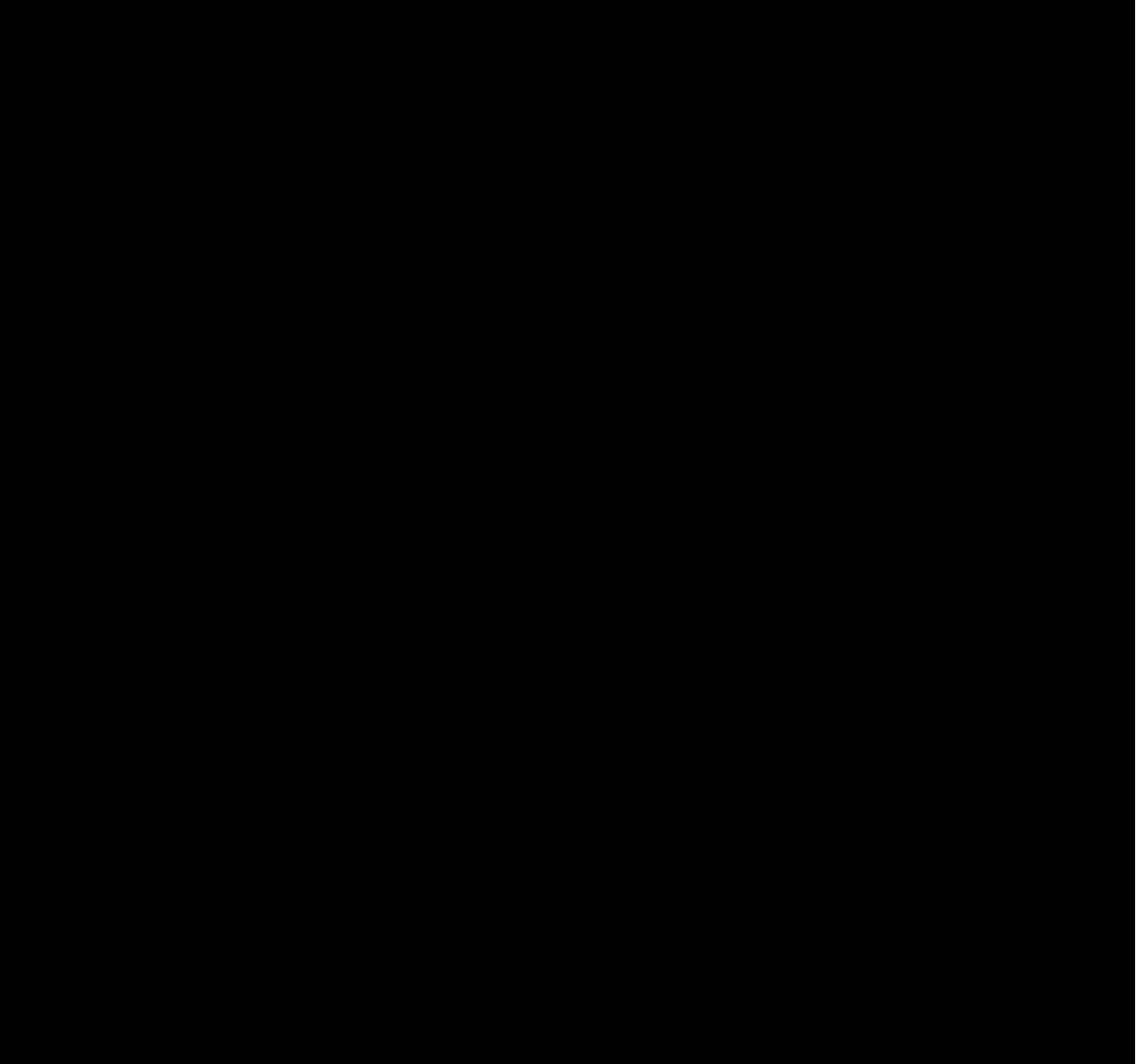
*Renacer espiritual*

*Muerte espiritual*

*Emoción positiva*

*Integración*





# *El sistema de práctica espiritual como 5 aspectos del camino*

*Emoción positiva*

*Renacer espiritual*

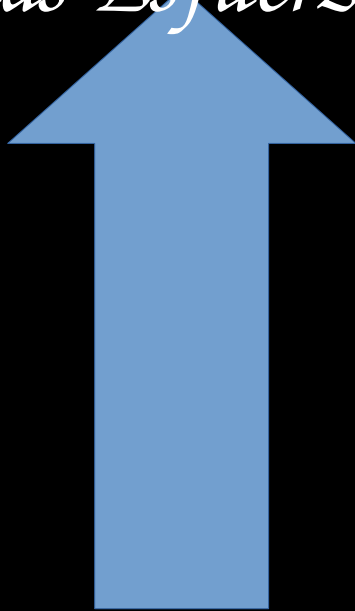
*Receptividad espiritual*

*Integración*

*Muerte espiritual*

*El sistema de práctica espiritual con 5 niveles diferentes*

*No más Esfuerzo o Actividad Compasiva Espontánea*



*Renacer espiritual*

*Muerte espiritual*

*Emoción positiva*

*Integración*

