

RENACIMIENTO ESPIRITUAL

LA ETAPA QUE LE “SIGUE” A LA
MUERTE ESPIRITUAL

EN EL SISTEMA DE PRÁCTICA
EN LA ORDEN BUDISTA
TRIRATNA

BREVE RECAPITULACIÓN

¿POR QUÉ LAS COMILLAS DE LA PALABRA “SIGUE”?

Receptividad espiritual

Renacer espiritual

Muerte espiritual

Emoción positiva

Integración

BREVE RECAPITULACIÓN

INTEGRACIÓN



**Seguimiento de
la respiración**

¡SOMOS SERES DIVIDIDOS!



Por Etapa de Integración se entiende el trabajo dirigido a la REAGRUPACIÓN de todos esos “YO”, o aspectos de uno mismo, diseminados por todas partes y que requieren de un PROCESO DE FIJAR LA ATENCIÓN EN NOSOTROS MISMOS.

BREVE RECAPITULACIÓN

EMOCIÓN POSITIVA



Metta Bhavana

- ❖ **METTA ES LA EMOCIÓN POSITIVA EN SU ASPECTO MÁS ACTIVO**
- ❖ **METTA ES EL DESEO DE BIENESTAR TANTO PARA TI, COMO PARA TODAS LAS PERSONAS A TU ALREDEDOR**
- ❖ **METTA ES UN AMOR QUE QUIERE LO MEJOR PARA TODOS**
- ❖ **METTA ES UN AMOR QUE BUSCA LA LIBERACIÓN**

BREVE RECAPITULACIÓN

MUERTE ESPIRITUAL



6 Elementos

¿A QUÉ ESTAMOS MURIENDO?

&

¿QUÉ RENACE DE LAS CENIZAS QUE DEJA LA MUERTE?

RENACIMIENTO ESPIRITUAL

MUERTE ESPIRITUAL



**Renacimiento
Espiritual**

**¿A QUÉ VOY MURIENDO?
Y
¿CÓMO QUIERO RENACER?**

RENACIMIENTO ESPIRITUAL

PRÁCTICAS DE VISUALIZACIÓN Y RECITACIÓN DE MANTRAS

SER

**FIJO
INAMOVIBLE**

SER

**FLEXIBLE
MALEABLE**

NO SER

**INSUSTANCIALIDAD
VISIÓN NO DUALISTA**

RENACIMIENTO ESPIRITUAL

PRÁCTICAS DE VISUALIZACIÓN Y RECITACIÓN DE MANTRAS

“JUEGO”

¡DARNOS

PERMISO DE

REINVENTARNOS!

RENACIMIENTO ESPIRITUAL

PRÁCTICAS DE VISUALIZACIÓN Y RECITACIÓN DE MANTRAS

**REGLAS DEL
"JUEGO"**

**PRIMERO: DEL
RECUADRO 1 al 2**

**IMAGINACIÓN
(visualización)**

META: RECUADRO 3

SER	SER	NO SER
FIJO INAMOVIBLE	FLEXIBLE MALEABLE	VISIÓN NO DUALISTA

RENACIMIENTO ESPIRITUAL

PRÁCTICAS DE VISUALIZACIÓN Y RECITACIÓN DE MANTRAS



RENACIMIENTO ESPIRITUAL

PRÁCTICAS DE VISUALIZACIÓN Y RECITACIÓN DE MANTRAS

