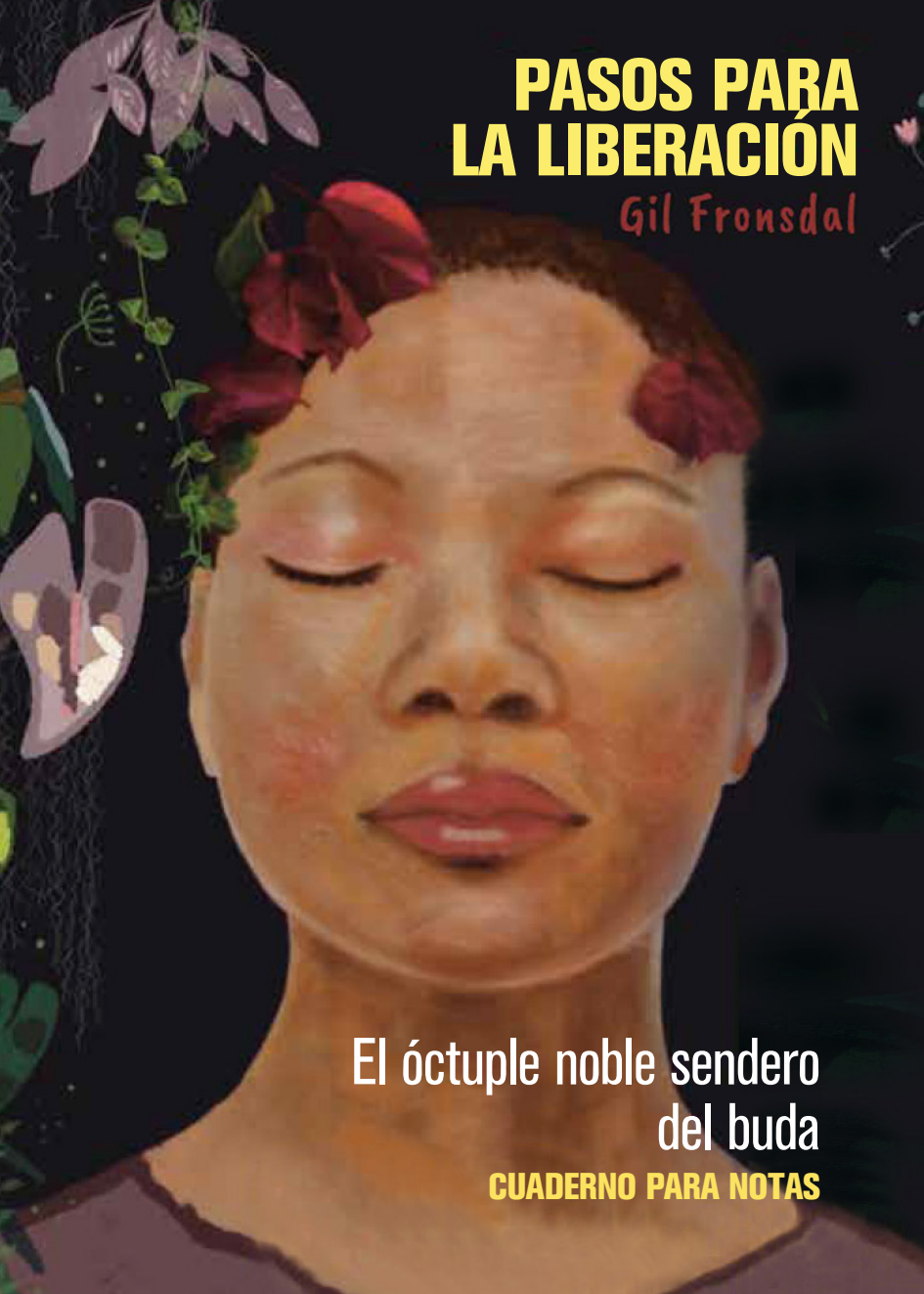




PASOS PARA LA LIBERACIÓN

Gil Fronsdal

El óctuple noble sendero
del buda

CUADERNO PARA NOTAS

PASOS HACIA LA LIBERACIÓN EL NOBLE ÓCTOPLE SENDERO
CUADERNO DE NOTAS

Copyright © 2024 de Gil Fronsdal
Todos los derechos reservados
Título del original en inglés: Steps to Liberation:
The Buddha Eightfold Path
Dirección editorial: Andrea Castillo
Traducción: Delio Aparicio y Andrea Castillo
Edición de contenido:
Andrea Castillo, Catalina Acosta, Delio Aparicio
Ilustración de portada: Catalina Acosta
Fotografías interiores: Delio Aparicio
Impresión: Taller Artes y Letras S.A.S.
ISBN: 978-628-01-5332-2
Adpatación al formato de Cuadernillo
Analiesse Ibarra

PRESENTACIÓN

Este cuaderno de notas ha sido creado como una herramienta complementaria al libro ***Pasos hacia la liberación, el óctuple sendero del buda*** de Gil Fronsdal, con el propósito de facilitar la reflexión, el análisis y el trabajo activo.

Aquí encontrarás espacios diseñados para anotar ideas, responder preguntas, desarrollar propuestas y registrar tus propias reflexiones.

Está disponible para descarga e impresión, para que puedas usarlo en el formato que te resulte más cómodo.

Esperamos que te sirva como un espacio vivo de pensamiento y construcción.

PASOS HACIA LA LIBERACIÓN EL NOBLE ÓCTUPLE SENDERO
CUADERNO DE NOTAS

El budismo solo se encuentra en un lugar: en las personas que practican las enseñanzas del Buda. Leer acerca del budismo sin practicarlo es como leer una receta sin llegar nunca a preparar el plato. Si bien puede ser interesante y educativo leer acerca de la práctica budista, sin practicarlo no experimentarás el sabor de la liberación.

Este libro pretende ser una introducción práctica a la más útil y accesible receta del Buda para recorrer el camino hacia la liberación: el Noble Óctuple Sendero. Para promover el compromiso personal con cada uno de los ocho factores de este camino, el libro trae reflexiones y ejercicios para cada factor. Sacar el tiempo para hacer las actividades propuestas es una manera de profundizar tu conexión con el Noble Óctuple Sendero y aplicarlo mejor en tu vida.

Espero que las propuestas de este libro te animen a involucrarte en un proceso activo de reflexión y contemplación de las enseñanzas budistas, y a relacionarte mejor con estas prácticas. Hay varias maneras de hacerlo. Tú decides dónde y cuándo podrían ser útiles estas enseñanzas en tu vida. Al explorar tu relación con estas enseñanzas y las prácticas, podrías preguntarte qué tanto las entiendes, si logran entusiasmartte y qué retos y reservas tienes hacia ellas. Podrías también formular preguntas que aporten nuevas perspectivas sobre las enseñanzas.

El valor de este libro como base para la reflexión y la aplicación de las enseñanzas en tu vida puede acrecentarse

leyéndolo despacio y deteniéndote con frecuencia para considerar lo que has leído. Es útil leer solo unas pocas páginas por día, tal vez releer una sección varias veces a lo largo del día. Leer despacio y releer te dará tiempo para pensar en las implicaciones de las enseñanzas; con cada lectura, quizás se te ocurran nuevas aplicaciones y significados para tu vida. El Noble Óctuple Sendero es un tremendo soporte para la práctica meditativa. Ejercitarse en los factores de este camino en la vida diaria crea un estado mental que favorece la meditación. De hecho, algunos de los ocho factores son directamente aplicables al ejercicio de la práctica meditativa. Reflexionar sobre su conexión con la meditación y cómo pueden apoyar nuestros esfuerzos meditativos es un ejercicio valioso. Mientras lees el libro, podrías preguntarte una y otra vez cómo puedes aplicar lo que aprendes a tus espacios de meditación.

Puede ser útil discutir tus reflexiones con otros. Tener conversaciones acerca de las enseñanzas, las prácticas y tus hallazgos es una manera de desarrollar un nuevo y más profundo entendimiento. En ocasiones, expresar tus ideas en voz alta brinda una oportunidad para llevar tus comprensiones más allá. Escuchar a los demás argumentar sus propias reflexiones y formas de aplicar las enseñanzas puede abrir nuevas perspectivas y brindar inspiración. También es conveniente llevar un diario de práctica en el cual puedas consignar tus experiencias al practicar con

PASOS HACIA LA LIBERACIÓN EL NOBLE ÓCTUPLE SENDERO
CUADERNO DE NOTAS

cada factor del Noble Óctuple Sendero. A veces, al guardar el diario y luego releerlo, puedes entender mejor cómo tu práctica evoluciona con el tiempo. Es posible que encuentres patrones en tu relación con la práctica: por ejemplo, puedes notar cuáles son tus puntos de vista más comunes y qué preocupaciones cargas, o quizás, qué tiendes a ignorar o a pasar por alto.

Una de las formas de leer y explorar este libro es invertir un mes en el estudio y la práctica de cada factor del Noble Óctuple Sendero. El libro incluye un conjunto de cuatro reflexiones y prácticas para cada uno de ellos. Mi recomendación es dedicar una semana a cada conjunto de ejercicios antes de continuar con el siguiente factor.

A lo largo de cada mes, trata de leer o escuchar una variedad de opiniones de profesores budistas sobre el factor que estés estudiando. Además de este libro, podrías leer *El Noble Óctuple Sendero* de Bhikkhu Bodhi o *Eight Mindful Steps to Happiness* de Bhante Gunaratana. También puedes escuchar las charlas que he dado sobre los factores del Óctuple Sendero, disponibles en www.audiodharma.org bajo el rótulo Series Talks.

Llevar el Óctuple Sendero madurando dentro de ti es una de las grandes alegrías del camino budista. Te brinda confianza, fortaleza, fluidez, libertad y mucho más. Espero que este pequeño texto te ayude a lo largo del camino.

1

factor

Visión Correcta

Reflexiones y Prácticas

“ Para aquellos que se valen de estas verdades como una guía sabia para la vida y la práctica se las puede llamar nobles verdades y para quienes han experimentado la paz de vivir según el sendero estas verdades se convierten en la visión natural de sus vidas convirtiéndose así en las verdades de los nobles De cualquier manera la práctica de la visión correcta conduce a una paz profunda y significativa. ”

SEMANA 1

INVENTARIAR LOS PUNTOS DE VISTA

Dedica esta semana a reconocer las principales opiniones, orientaciones, creencias y sesgos con los que vives. Será útil que consideres qué puntos de vista profundos, y posiblemente inadvertidos, subyacen bajo los más obvios.

- » ¿Qué papel tienen los puntos de vista en tu vida?
- » ¿Cuál es tu relación con ellos?
- » ¿Cuáles de tus puntos de vista no son beneficiosos para ti?
- » ¿Cuáles, en cambio, crees que te son beneficiosos?
- » ¿Qué puntos de vista desearías utilizar más como guías en tu vida?
- » ¿Tiendes a comportarte según puntos de vista en los que preferirías no apoyarte?
- » Detrás de muchos puntos de vista suele haber un deseo que en última instancia te motiva a sostener tal opinión, creencia o postura.
- » ¿Podrías reflexionar sobre cuáles son estos deseos que subyacen en el trasfondo?
- » ¿Son beneficiosos o no estos anhelos y deseos que motivan tus puntos de vista?

Al considerar estas preguntas, puede resultar útil escribir en un diario y luego volver a leer y reconsiderar lo que escribiste.

SEMANA 2

MANTENER LA TRANQUILIDAD A LA VISTA

Para este ejercicio, es útil entender la diferencia entre tranquilidad y relajación. La relajación tiene más que ver con la disminución de la presión y el estrés; se siente en contraste con la tensión. En cambio, la tranquilidad está relacionada con una paz interior y armonía que existen en sí mismas, sin referencia a la tensión. La relajación es un alivio temporal, mientras que la tranquilidad es un estado del ser.

Este ejercicio te invita a ser consciente de los momentos en los que experimentas alguna sensación de tranquilidad. Observa los pequeños momentos de serenidad que aparecen brevemente a lo largo del día, incluso durante situaciones estresantes. Si descubres cómo traer más tranquilidad a tu vida, intenta hacerlo tanto como sea posible durante esta semana.

- » ¿Qué aprendes al prestar atención a la tranquilidad?
- » ¿Qué revela sobre aquellos momentos en los que te falta la tranquilidad?

SEMANA 3

REFLEXIONAR ACERCA DE LA LIBERACIÓN

La Visión Correcta budista no es un imperativo cósmico para creer en alguna verdad. Más bien, es una perspectiva realista y práctica que respalda la búsqueda de la liberación del sufrimiento, a menudo llamado el despertar.

- » ¿Qué creencias te vienen a la mente cuando piensas en la liberación o el despertar?
- » ¿Cuáles de estas creencias apoyan la práctica en el camino hacia la liberación?
- » ¿Cuáles debilitan la práctica?
- » ¿Qué tan importante es para ti la posibilidad de reducir y acabar con el sufrimiento?
- » ¿Te sientes motivado por otras metas que puedan ir en contravía con el enfoque del camino budista hacia la superación del sufrimiento?
- » ¿Qué experiencias pequeñas o cotidianas de liberación del sufrimiento tienes en tu vida diaria?
- » ¿Cómo podrían estas experiencias fortalecer tu práctica?

Dedica una semana a reflexionar frecuentemente sobre estas preguntas. Si es posible, conversa con un amigo sobre ellas.

SEMANA 4 PREGUNTARSE SOBRE LA VISIÓN CORRECTA

Durante esta semana, formula todas las preguntas que tengas acerca de la Visión Correcta del Noble Óctuple Sendero.

Pueden ser preguntas sobre las enseñanzas en sí mismas y también sobre tu relación personal con este factor.

Después de una semana de reflexión diaria planteando preguntas, selecciona las tres que consideres más importantes. Luego, compártelas y discútelas con alguien más.

PASOS HACIA LA LIBERACIÓN EL NOBLE ÓCTOUPLE SENDERO

CUADERNO DE NOTAS



Anota las respuestas a las preguntas o reflexiones de la semana

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2

factor

Intención Correcta

Reflexiones y Prácticas

“ Si las intenciones vulneran nuestro bienestar su impacto es mayor cuando se hacen hábitos de manera inversa cuando las intenciones que respaldan nuestra felicidad se convierta en nuestra segunda naturaleza creamos las condiciones para una satisfacción mayor y más estable. ”

SEMANA 1 **LUJURIA Y RENUNCIA**

Durante esta semana, concédete un tiempo para darte cuenta y reflexionar acerca del rol que tiene la lujuria en tu vida.

Considera la lujuria como cualquier deseo o compulsión fuerte por placeres de cualquier tipo.

- » ¿Cuánto tiempo inviertes pensando y deseando placeres sensuales?
- » ¿Qué formas de placer sensual son las que más te motivan?
- » ¿Cómo influyen en ti los deseos de placer sensual?
- » ¿Cuánto tiempo y dinero inviertes para conseguir confort, placer o gratificación sensual?
- » ¿Cómo afecta a otros tu búsqueda de placer sensual?

Invierte la misma cantidad de tiempo evaluando los beneficios que podrías alcanzar si te liberaras de tus apegos a ciertos placeres sensuales.

- » ¿Qué intenciones provechosas podrías usar para reemplazar aquellas intenciones conectadas al placer sensual?
- » Cuando vas tras placeres sensuales, ¿qué otras intenciones beneficiosas pueden acompañar esa búsqueda?
- » ¿De qué manera la paz y la sencillez pueden ayudarte a comprender los beneficios de la renuncia?

SEMANA 2 MALA VOLUNTAD Y BUENA VOLUNTAD

Para esta semana, observa y reflexiona sobre el papel que la mala voluntad y la aversión juegan en tu vida

- » ¿Con qué frecuencia te sientes aversivo, odioso, indignado o con una inclinación permanente a condenar o descalificar?
- » ¿En qué circunstancias es más probable que experimentes aversión?
- » ¿Cómo afectan la aversión y la mala voluntad a tu cuerpo?
- » ¿Cómo influyen la aversión y la mala voluntad en tu mente y en tu mundo interior?
- » ¿Qué impacto tienen en tu comportamiento?

Además, reflexiona sobre tu relación con la buena Voluntad, la amabilidad y el amor bondadoso:

- » ¿Con qué frecuencia experimentas buena voluntad hacia los demás?
- » ¿Te gustaría desarrollar más la buena voluntad en tu vida?

Esta semana dedica tiempo a cultivar buena voluntad hacia los demás. Puedes hacerlo interiormente dedicando buenos deseos o pensamientos de buena voluntad hacia extraños con los que te encuentres, como los cajeros en las tiendas o las personas en la fila.

También puedes buscar maneras para ser más amigable con tus amigos o familiares. ¿Qué efectos tienen estas prácticas en ti?



Anota las respuestas a las preguntas o reflexiones de la semana

[illegible]

SEMANA 3

HOSTILIDAD Y COMPASIÓN

Esta semana concédete tiempo para pensar las distintas maneras en las que la hostilidad aparece en tu vida. Como hostilidad considera toda expresión de ira e irritación hacia otros o hacia ti mismo.

- » ¿Tus acciones y palabras causan daño así sea leve?
- » ¿Para ti qué efectos nocivos tiene, sobre todo en tu mente, sentir hostilidad?
- » Al considerar estas consecuencias de la hostilidad, ¿qué efecto tiene en ti esta reflexión?

Reflexiona también acerca de tu relación con la compasión.

- » ¿Qué rol juega la compasión en tu vida, ya sea al recibirla o al ofrecérsela a otros?

Durante esta semana, busca oportunidades para experimentar compasión.

Invierte tiempo en saborear cualquier expresión de compasión que puedas sentir.

- » ¿Cómo se siente ser compasiva?
- » ¿Cómo podrías beneficiarte si cultivaras más la compasión?
- » ¿Cómo podrías ser más compasiva contigo misma?

Durante esta semana busca oportunidades para actuar de manera compasiva y aprecia el efecto que tiene el actuar conforme a la compasión.

- » ¿De qué manera puedes actuar compasivamente para sentirte más en paz, más tranquila y quizás menos centrada en ti misma?
- » ¿Cómo puede la compasión servirte como un soporte para tu libertad interior?



**Anota las respuestas a las preguntas
o reflexiones de la semana**

SEMANA 4

PRÁCTICA DE AMOR BONDADOSO

Durante esta semana dedica un período de meditación para hacer la práctica del amor bondadoso cada día. Si no estás familiarizado con esta meditación, puedes encontrar las instrucciones en el capítulo 22 de mi libro *Viviendo en el presente*. Además, a medida que avanza el día, periódicamente envía amor bondadoso a la gente con la que te encuentras.

Considera formas en las que te gustaría actuar con amabilidad y luego trata de ponerlas en práctica.

PASOS HACIA LA LIBERACIÓN EL NOBLE ÓCTOPLE SENDERO

CUADERNO DE NOTAS



Anota las respuestas a las preguntas o reflexiones de la semana

[illegible]

3

factor

Habla Correcta

Reflexiones y Prácticas

“ Es bueno recordar que nuestras palabras surgen de nuestra ecología interna si la vida interior está bien cuidada es mucho más fácil hablar sabiamente al practicar el habla correcta No solo cultivamos El noble obtuple sendero sino que también cuidamos de los demás y de nosotros mismos el habla correcta beneficia al mundo y fortalece Nuestro camino de liberación. ”

Semana 1 LA EXPERIENCIA AL HABLAR

Una de las áreas más desafiantes pero también gratificantes de la práctica de la atención plena es el habla consciente.

Si nos sintonizamos con nosotros mismos, podemos experimentar las relaciones que el habla tiene con nuestros cuerpos, con nuestra vida emocional, nuestras creencias e ideas, nuestras preferencias y con las formas en que nuestras experiencias pasadas nos han condicionado.

Dedica una semana a tener en cuenta estas áreas cuando hables. Podría resultar útil llevar un diario para registrar lo que vayas descubriendo. Puede que la siguiente secuencia de preguntas te sea de ayuda:

- » **Día 1:** concéntrate en notar lo que sucede en tu cuerpo mientras hablas.
- » **Día 2:** concéntrate en cómo te sientes emocionalmente cuando hablas.
- » **Día 3:** concéntrate en qué te motiva a hablar. ¿Por qué dices lo que dices?

- » **Día 4**: sé consciente de a qué le prestas atención cuando hablas. ¿Estás concentrado en tus propias palabras?
- » ¿Prestas atención a las personas con las que estás hablando? ¿Qué tan consciente eres de tu cuerpo mientras hablas?
- » **Día 5**: mantén tu atención anclada en tu cuerpo mientras hablas. Observa cómo esto afecta lo que dices.
- » **Días 6 y 7**: repite algunas de las prácticas de los primeros cinco días.

Semana 2 HONESTIDAD

La exploración de esta semana sobre el discurso veraz tiene dos partes: saber escuchar y hablar con honestidad

Dedica los primeros días de esta semana a escuchar a los demás con más atención de lo habitual.

- » ¿Cómo afecta esto a lo que tú dices?
- » Mientras escuchas, observa qué diálogo interno se te presenta. ¿Estás ensayando lo que vas a decir? ¿Estás comentando lo que estás escuchando?
- » ¿Te distraes fácilmente con pensamientos que nada tienen que ver con la conversación?

El resto de la semana enfócate en darte cuenta de lo que significa ser honesto y de lo que se siente cuando lo logras. Quizás en la mayoría de las conversaciones este no sea un tema particularmente importante porque la honestidad en esos casos resulta fácil. Sin embargo, ¿qué se siente en aquellas conversaciones en las que la honestidad no resulta tan fácil o cuando es una parte importante de la comunicación? ¿Qué se siente cuando evitas una conversación honesta? ¿Qué hace que decidas eludirla? Si descubres que estás diciendo algo que

no es cierto, dedica algún tiempo a investigar por qué y de qué manera lo hiciste.

Encuentra una persona con quien puedas hablar sobre el papel de la honestidad. Podrías preguntarle qué ha aprendido en su vida acerca de hablar siempre con la verdad.

[illegible]

Semana 3 EL HABLA Y LA ARMONÍA SOCIAL

Cuando el Buda nos recomendó evitar el habla calumniosa, al mismo tiempo no alentó a hablar aquello que une a los que están divididos y fortalece a los que están unidos.

Durante esta semana, presta especial atención a decir cosas que creen armonía y concordia social. Evita hablar mal de las personas. En cambio, busca oportunidades sinceras y apropiadas para hablar bien de los demás, incluidas las personas con las que estás. Observa cómo te afecta hablar de esa manera.

Semana 4 MOTIVACIÓN AL HABLAR

Durante esta semana, observa por qué dices lo que dices. Reflexiona sobre las motivaciones detrás de lo que decides expresar no. Trata de notar también la fuerza de tus impulsos para hablar. ¿Qué afecta la intensidad de estos impulsos? Cuando eres consciente de la motivación y el impulso que sientes al hablar, ¿cómo influye este reconocimiento en lo que dices?

Cuando sepas que tendrás que hablar con alguien, prepárate reflexionando sobre las intenciones que desearías tener en la conversación. ¿Cómo se desarrolla una conversación si has reflexionado y fijado una intención de antemano?

Durante algunas de tus conversaciones de esta semana, practica la “pausa y relajación” antes de hablar. No te apresures a contribuir en una conversación. Tómate un momento para hacer una pausa y relajarte antes de hablar. Observa cómo esto afecta lo que dices y cómo lo dices.

4

factor

Acción Correcta

Reflexiones y Prácticas

“ Vivir sin dañar intencionalmente a ningún ser vivo también es fuente de una felicidad conocida como la *Bienaventuranza de la inocencia*. Esta felicidad se refiere a una tranquilidad mental al estar libre de cualquier motivo para ser reprochado ya sea por uno mismo o por los demás la ausencia de remordimiento miedo críticas es algo que hay que apreciar es una alegría que puede brotar en una mente reflexiva que tiene y cuida una conciencia tranquila y una mente con la conciencia limpia es propicia para la práctica de la meditación. ”

Semana 1 INTENCIONES AL ACTUAR

- » Aunque rara vez o nunca actúes deliberadamente con la intención de causar daño, ¿experimentas pensamientos, deseos o impulsos hacia otros que podrían causar daño si se llevaran a cabo?
- » ¿Surgen en ti impulsos de venganza, desquite o agresividad hacia los demás?
- » ¿Has tenido pensamientos o fantasías sobre tomar cosas que no te han sido entregadas, o adquirir más de lo que te ofrecen?
- » ¿Planeas cómo obtener algo antes que alguien más lo obtenga?
- » ¿Te aprovechas del tiempo y la buena voluntad de las personas?
- » ¿Experimentas pensamientos, fantasías o deseos de tener relaciones sexuales con personas inapropiadas?

Durante esta semana, mantente atento a este tipo de intenciones y pensamientos.

- » ¿Con qué frecuencia los experimentas?
- » ¿En qué circunstancias es más probable que se presenten?
- » ¿Cuáles son tus actitudes hacia ellos?
- » ¿Existe alguna motivación, necesidad o situación personal subyacente que alimente estas intenciones?

Además, dedica tiempo a ponerte en el lugar de los demás y a imaginar cómo sería estar en su situación. ¿Cómo podría esto cambiar las intenciones que tienes hacia los demás?

Semana 2 NO MATAR NI DAÑAR

- » ¿Haces excepciones al precepto de no matar?
- » ¿Tienes justificaciones o argumentos para justificar cuando está bien matar personas, animales o plagas? ¿Cuáles son estas justificaciones?
- » ¿En qué situaciones te comprometes a no matar ni herir a otros seres vivos? ¿Qué motiva este compromiso?
- » ¿Cómo te beneficia este compromiso a ti y a tu práctica budista o de atención plena? ¿Existen formas de llevar este compromiso aún más lejos?

Para el Buda, sentir compasión por todos los seres es la clave para no matar ni causar daño. Durante esta semana, busca maneras de aumentar la compasión que sientes hacia los demás. Puedes leer mi artículo Cultivating Compassion, disponible en la sección de artículos del sitio web del Insight Meditation Center (www.insightmeditationcenter.org).

Semana 3 NO TOMAR LO QUE NO HA SIDO OFRECIDO

- » ¿Hay cosas que tomas y que no te han sido ofrecidas?
- » ¿Te aprovechas de recursos o tiempo libre en el trabajo sin permiso?
- » ¿Hay situaciones en las que ejerces una autoridad indebida sobre otros?
- » ¿Los obligas a hacer cosas que no quieren o les requieren más tiempo del que ofrecieron voluntariamente?
- » ¿Existen áreas, incluso sutiles, donde podrías estar tomando lo que no te han dado explícitamente?

Dedica tiempo esta semana a reflexionar sobre estas preguntas.

- » ¿Qué motiva estas acciones?
- » ¿En qué creencias se fundamentan?
- » ¿Con qué frecuencia recurres a estos comportamientos por pereza o por no estar dispuesto a dedicar el tiempo necesario para hacer lo correcto?
- » ¿Cómo se aplica el precepto de no tomar lo que no se te ha dado en relación con el uso de los recursos naturales?
- » ¿Consideras que los recursos naturales que utilizas, como el agua, la energía de diversas fuentes o las materias primas de los productos que consumes, son ilimitados y

están disponibles para tu libre uso? ¿Crees que estos recursos están a tu disposición simplemente porque puedes adquirirlos?

Dedica dos días esta semana a reflexionar sobre el precepto de no tomar lo que no se te ha dado.

Luego, dedica dos días más a practicar con esmero el precepto de no tomar lo que no se te ha dado.

Podrías llevar esto tan lejos como algunos monjes budistas, que no tomarían un libro de una mesa de café a menos que haya una invitación explícita para hacerlo. Por ejemplo, no te adelantes forzosamente en el tráfico. Si necesitas algo y no te lo ofrecen, pídelo o considera si realmente lo necesitas.

Durante los siguientes dos días, concéntrate en practicar la generosidad. Busca oportunidades para dar cosas, tiempo, hacer cumplidos, otorgar el beneficio de la duda y otros actos de bondad que puedas imaginar.

Al final de la semana, revisa y compara la experiencia de abstenerse de tomar lo que no se te ha dado con la práctica de la generosidad. ¿Cómo se sintieron estos desafíos y los beneficios de actuar conforme a ellos?

Semana 4 NO PARTICIPAR EN CONDUCTA SEXUAL INAPROPIADA.

De una forma u otra, el deseo y la expresión sexual son partes inherentes de la vida de todos, al menos en cuanto a las expectativas sociales en torno a la sexualidad. Sin embargo, vale la pena reflexionar profundamente sobre nuestra propia relación con la sexualidad. Las siguientes preguntas están destinadas a tus reflexiones personales y privadas:

- » ¿Qué papel e influencia tiene el deseo sexual en tu vida?
- » ¿Es esta influencia beneficiosa para ti?
- » En el contexto de la Acción correcta, ¿te sientes cómodo con tu sexualidad? Si no es así, ¿qué necesitarías para sentirte mejor?
- » ¿Cuál es tu comprensión de la conducta sexual inapropiada?
- » ¿Existen formas de pensar, fantasear o actividades en solitario en las que participas que podrían considerarse conducta sexual inapropiada?
- » Si estás involucrado en estas actividades, ¿cuáles podrían ser formas satisfactorias y realistas de sustituirlas por una conducta sexual más apropiada?

Durante esta semana, dedica tiempo a cultivar un sentido más profundo de respeto hacia las personas hacia las que tienes sentimientos o pensamientos sexuales. Dedica tiempo, quizás en dos sesiones de meditación, para practicar el Amor bondadoso hacia ellos. ¿Qué efecto tiene esta práctica en tus deseos y pensamientos sexuales?

[illegible]

PASOS HACIA LA LIBERACIÓN EL NOBLE ÓCTOUPLE SENDERO

CUADERNO DE NOTAS



**Anota las respuestas a las preguntas
o reflexiones de la semana**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

5

factor

Modo de vida Correcto

Reflexiones y Prácticas

“ Un modo de vida correcto es una práctica que cultiva una mayor conciencia y responsabilidad hacia el mundo y al mismo tiempo nos permite vivir menos agobiados por el remordimiento las sensaciones de malestar ético o las preocupaciones por estar causando daños sin intención. ”

Semana 1

LO QUE PRODUCIMOS

Las actividades básicas que realizamos para sustentar nuestra existencia son las que constituyen el modo de vida. Estas se pueden agrupar en dos categorías: lo que producimos y lo que consumimos. La producción se refiere a lo que creamos o hacemos y que nos proporciona los ingresos financieros y materiales para vivir. Por consumo se entiende lo que compramos y utilizamos para solventar nuestra vida y nuestro estilo de vida. Esta semana presta especial atención a lo que produces.

- » ¿Qué trabajo o actividades realizas para obtener tu sustento financiero y material? Si estás empleado, ¿qué es lo que produces? Si eres ama de casa, ¿qué haces? Si estás jubilado y tienes inversiones, ¿en qué estás invirtiendo? Si eres estudiante, ¿tus estudios están orientados a poder conseguir empleo? ¿Crees que este empleo conduce a un Modo de vida correcto?
- » ¿Qué relación tienes con aquello que haces o produces?
- » ¿Qué actitud tienes hacia tu trabajo?
- » ¿Tu trabajo te inspira? ¿Si es así, cómo?
- » ¿Tu trabajo te da significado en la vida? ¿Si es así, cómo?
- » ¿Te ayuda a convertirte en una mejor persona?
- » ¿Beneficia a otros?

- » ¿Puedes pensar en formas en las que te beneficias a ti mismo y a los demás a través de tu trabajo que quizás estás pasando por alto?
- » ¿Qué valores proyectas a través de tu trabajo?
- » ¿Qué valores desearías proyectar mejor a través de tu trabajo?
- » Invierte esta semana revisando y reflexionando acerca de estas preguntas. Si puedes habla de esto con tus amigos.

Escribe algunas de tus respuestas. Y repite estas preguntas cada tanto para que puedas comenzar a descubrir nuevas perspectivas sobre este tema en tu vida.

Semana 2 LO QUE CONSUMIMOS

Reflexiona sobre tus hábitos de consumo diario y cómo satisfaces tus necesidades:

- » ¿Qué consumes, usas, compras o en qué inviertes tu tiempo para mantener tu estilo de vida?
- » ¿Qué factores influyen en las decisiones que tomas respecto a lo que consumes?
- » ¿Cómo impactan tu vida personal y tu entorno tus elecciones de consumo?
- » ¿Qué valores reflejan tus elecciones de consumo?
- » ¿Qué valores te gustaría que fueran más prominentes en tus decisiones de consumo?
- » ¿Tus hábitos de consumo contribuyen a tu desarrollo personal y te ayudan a crecer como persona?
- » ¿De qué manera tus decisiones de consumo pueden beneficiar directa o indirectamente a otros?

Dedica esta semana a explorar a fondo estas preguntas y a considerar cómo tus elecciones de consumo pueden alinearse mejor con tus valores y contribuir positivamente a tu vida y la de los demás.

Semana 3 EL TRABAJO Y EL NOBLE ÓCTUPLE SENDERO

Durante cuatro días de esta semana, dedícate a explorar cómo puedes integrar cada uno de los primeros cuatro factores del Óctuple Sendero (Visión correcta, Intención correcta, Habla correcta y Acción correcta) en tu medio de vida, ya sea en tu trabajo, en las tareas domésticas, en tus estudios o tu jubilación. Relee los capítulos correspondientes a estos factores mientras reflexionas sobre cómo se aplican estas enseñanzas en tu día a día laboral o en tus responsabilidades diarias.

Además, para enriquecer tus reflexiones más allá de lo que podrías descubrir por ti mismo, discute con alguien cercano la relación que percibes entre tu trabajo y cada uno de estos primero cuatro factores del Sendero.

Semana 4 EL CONSUMO Y EL NOBLE ÓCTUPLE SENDERO

Durante cuatro días de esta semana, reflexiona sobre cómo puedes practicar cada uno de los primeros cuatro factores del Noble Óctuple Sendero en relación con lo que consumes, usas, compras o inviertes tu tiempo.

- 1. Para Visión Correcta:** considera qué sucede cuando observas tu elecciones de consumo a través de la lente de las Cuatro Nobles Verdades y sus enseñanzas sobre el sufrimiento y la liberación.
- 2. Para Intención Correcta:** explora cómo podrías beneficiarte de tener mayor compasión, buena voluntad y renuncia en tus actividades no relacionadas con el trabajo.
- 3. Para Habla Correcta,** reflexiona sobre cómo podrías en tus actividades no laborales comunicarte de manera más amable y honesta.
4. ¿Están tus patrones de consumo en consonancia con los principios de la **Acción Correcta**?

Y, nuevamente, busca a alguien con quien puedas discutir estas reflexiones para profundizar en tu comprensión y aplicación del Noble Óctuple Sendero en tu vida diaria.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

PASOS HACIA LA LIBERACIÓN EL NOBLE ÓCTOUPLE SENDERO

CUADERNO DE NOTAS



**Anota las respuestas a las preguntas
o reflexiones de la semana**

[illegible]



factor

Esfuerzo Correcto

Reflexiones y Prácticas

“ ...las acciones mentales se refieren a pensamientos impulsos sentimientos y estados que surgen y persisten dependiendo de nuestras intenciones y reacciones. Solo si estos son útiles y beneficiosos podemos elegir la manera adecuada que pensamientos, impulsos, sentimientos o estados a cultivar y cuáles no, y donde poner nuestros esfuerzos. Al practicar el Esfuerzo correcto ejercitamos la habilidad reconocer las opciones que apoyan el camino hacia la liberación.”

Semana 1

ESFUERZO PARA PREVENIR

Esta semana, reflexiona sobre los estados mentales, flujos de pensamientos, deseos e intenciones que experimentas frecuentemente y que te convendría no tener.

- » ¿En qué circunstancias es más probable que aparezcan?
- » ¿Qué necesitarías evitar para disminuir la posibilidad de que se presenten?
- » ¿Hay formas apropiadas de evitar las circunstancias que tienden a provocar estas ideas?

Escoge una cosa que tú sabes que es un catalizador para la aparición de estados no-hábiles en ti y trata de evitarla. Nota el costo y los beneficios que se derivan de este esfuerzo. ¿Qué cosas descubres sobre ti mismo al realizar esta práctica?

Adicionalmente, dos veces durante esta semana, dedica un par de horas a practicar proteger las puertas de tus sentidos. Esta práctica consiste en permanecer muy atentos a los estímulos que recibes sobre los que podrías evitar reaccionar negativamente.

Semana 2

ESFUERZO PARA SUPERAR

Esta semana, reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- » Cuando caes en un estado mental no hábil, ¿qué prefieres hacer para superarlo o lograr que desaparezca?
- » ¿Son estos métodos saludables o no saludables?
- » ¿Crees que tus estrategias son sabias o surgen de la aversión?
- » ¿Qué te indica tu sabiduría acerca de estas prácticas que usas para superar o abandonar los estados mentales no hábiles?

Nota las ocasiones en las que caes en pensamientos no hábiles, por ejemplo, resentimientos, codicia, ambición, anticipaciones atemorizantes sobre el futuro, opiniones negativas acerca de ti mismo o de los demás. Una vez que los detectes, practica en dejarlos ir. Usa medios sanos e idóneos para detener este flujo de ideas. Si no puedes contenerlos, intenta distraerte y alejarte de ellos. Cuando te hayas liberado de estos pensamientos malsanos, sé consciente de la diferencia entre tenerlos y estar libre de ellos. ¿Este reconocimiento afecta de alguna manera tu capacidad para evaluar y pensar con mayor sabiduría?

Semana 3 **ESFUERZO PARA AVIVAR**

Esta semana, haz una lista de tres actitudes o estados emocionales tuyos que consideres que sería valioso ejercitar más.

- » ¿Qué circunstancias suelen evocarte estos estados emocionales?
- » ¿En qué circunstancias sería apropiado intentar despertarlos intencionalmente?
- » ¿Conoces formas sabias que pudieran servir para despertar estos estados?
- » ¿Cuándo es beneficioso para ti estimularlos y cuándo podría ser contraproducente?

Selecciona un estado hábil que identifiques en ti y dedica un día entero a cultivarlo. Puede ser, por ejemplo, amabilidad, alegría, compasión, gratitud, generosidad, calma o ecuanimidad. Planifica con antelación para elegir un día en el que puedas dedicarte deliberadamente a ejercitar este estado. Puedes prepararte creando recordatorios en notas adhesivas que te ayuden a mantener presente aquella cualidad. También sería útil seleccionar reflexiones o lecturas que refuercen este estado a lo largo del día.

Al finalizar el día, evalúa lo que has aprendido al dedicarte deliberadamente durante 24 horas a cultivar una cualidad.

Semana 4

ESFUERZO PARA CONSERVAR

- » ¿Cuáles son algunas causas y condiciones que hacen que pierdas el contacto con tus estados mentales hábiles? Por ejemplo, si eres una persona calmada y tranquila, ¿qué factores te hacen perder esta cualidad? Si eres alegre, ¿qué te quita la alegría? Si eres benevolente con los demás, ¿qué afecta esta buena voluntad?
- » Por otro lado, ¿qué estimula la permanencia o estabilidad de esos estados mentales hábiles?
- » ¿Qué valores, prioridades e intenciones tienes que pueden servir para dar soporte a tus estados mentales favorables?
- » Y, por el contrario, ¿cuáles debilitan estos estados?

Escoge un estado mental saludable que aprecies y puedas evocar con facilidad ante situaciones desafiantes. Por ejemplo, podría ser relajarte antes de enfrentar una situación que te causa ansiedad. O quizá podrías invocar la curiosidad para investigar algo en lugar de prejuizar.

Podrías cultivar una actitud amigable antes de una reunión con extraños. Podrías establecer un estado mental saludable justo antes de entrar en una situación desafiante donde será puesto a prueba y necesitarás mantenerlo.

Intenta sostener aquel estado mental activo a lo largo de toda la situación desafiante. Después de que haya pasado, reflexiona sobre el esfuerzo que hiciste. ¿Qué aprendiste de tu intento? ¿Fue sabio tu enfoque? ¿Encontraste maneras adecuadas de mantener y proteger tu estado saludable?

Durante esta semana, realiza este ejercicio en otras tres ocasiones. Luego, si es posible, comparte tus experiencias con un amigo.

PASOS HACIA LA LIBERACIÓN EL NOBLE ÓCTOUPLE SENDERO

CUADERNO DE NOTAS



Anota las respuestas a las preguntas o reflexiones de la semana

[illegible]

7

factor

Atención Plena

Reflexiones y Prácticas

“ La atención plena correcta es más que el simple hecho de estar atento en las antiguas instrucciones de Buda, *Sati* —la palabra menuda traducida como *mindfulness* o atención plena— se refiere a una presencia de la mente suficiente para una conciencia fuerte y equilibrada la práctica de la atención plena ocurre cuando está presencia vigorosa de la mente se combina con una comprensión clara y una voluntad diligente y entusiasta de dejar de lado las preocupaciones por las cosas del mundo. ”

Semana 1

ATENCIÓN PLENA AL CUERPO

- » ¿Cuál es tu relación con la atención plena del cuerpo?
- » ¿Encuentras difícil estar plenamente atento a lo que sucede en tu cuerpo?
- » ¿Con qué frecuencia practicas atención plena de tu cuerpo?
- » ¿De qué manera encuentras beneficioso prestar atención plena a tu cuerpo?
- » ¿Qué lecciones has aprendido gracias a aplicar atención plena cuidadosa hacia la experiencia física?
- » ¿En qué áreas de tu vida crees que sería útil poner mayor atención a tu cuerpo?

La práctica tradicional de la atención plena del cuerpo implica centrarse en la respiración y, deliberadamente, relajar el cuerpo. Esta semana, dedica un tiempo diario, adicional al de la meditación, para respirar conscientemente y relajar tu cuerpo. Luego, dedícate a tus actividades diarias mientras mantienes la atención centrada en tu cuerpo y practicando atención plena de tu experiencia física. ¿Qué beneficios experimentas al hacer esto?

Semana 2 ATENCIÓN PLENA DE LOS TONOS DEL SENTIR

Todo lo que experimentamos cabe en uno de estos tres ‘sabores’: agradable, desagradable, ni agradable ni desagradable.

- » A medida que transcurren los días de esta semana, ¿hay alguno de estos tres sabores que te afecte más que los otros o tiendes a ser influenciado de igual manera por todos ellos?
- » ¿Cuál de ellos es el que tiene mayor influencia en tu comportamiento?
- » ¿Cuál tiende a agitarte en mayor medida?
- » ¿Cuáles son algunas de las creencias que tienes acerca del placer y el dolor?
- » ¿Qué sabiduría tienes acerca de cómo relacionarte con lo placentero y los displacentero?

La práctica tradicional de la atención plena de los tonos del sentir suele distinguir entre sensaciones derivadas de la carne y aquellas independientes de la carne. Esto puede entenderse como las sensaciones que surgen de nuestros sentidos físicos normales y aquellas que aparecen independientemente de estos sentidos y de nuestra percepción del mundo externo.

Algunas personas denominan a este segundo tipo de sensaciones como espirituales. Otra forma de pensar esto es asumir que esta segunda categoría se refiere a sensaciones vinculadas con la calidad de nuestra vida interna o nuestro estado emocional interior.

Durante esta semana invierte un tiempo cultivando tu vida interior. En lugar de entregarte a actividades que te producen solo placer, haz actividades que te reporten satisfacción, significado profundo o felicidad al corazón. Al hacer esto, sé consciente de cualquier estado placentero o agradable que surja en tu corazón o en tu mundo interior.

Semana 3 **ATENCIÓN PLENA DE LOS ESTADOS MENTALES**

Los estados mentales son los estados anímicos generales de nuestra mente. Cuando de manera repetida pensamos e insistimos en la misma cosa, esto puede condicionar la disposición general o la calidad de la mente. A veces esto es evidente cuando observamos a personas que están visiblemente proyectando un estado de ánimo. Con atención plena, podemos desarrollar la habilidad de reconocer con precisión el estado mental de nuestra propia mente.

Si bien son cambiantes, los estados mentales no son tan fugaces como los pensamientos particulares o momentáneos, sino que tienen a persistir por más tiempo.

- » ¿Cuáles son los tres estados mentales más comunes que experimentas?
- » ¿Qué situaciones provocan la aparición de estos estados mentales?
- » ¿Qué contribuye a que persistan?
- » ¿Qué contribuye a que se diluyan?
- » ¿Qué creencias o historias te dices acerca de tus estados mentales?

PASOS HACIA LA LIBERACIÓN EL NOBLE ÓCTOPLE SENDERO
CUADERNO DE NOTAS

- » ¿Cómo afectan estos estados mentales a tu comportamiento y bienestar?
- » ¿Cuál ha sido tu experiencia al practicar la atención plena hacia tus estados mentales?

Una forma sencilla de practicar atención plena de los estados mentales es observar en dónde encaja tu estado mental en el espectro que va desde expandido, ligero y abierto; hasta contraído, pesado y oprimido. A medida que avanza el día, tómate el tiempo para ser consciente de dónde te encuentras en este espectro. Observa cómo y cuándo te mueves a lo largo de él. También tómate el tiempo para notar cómo se siente el grado ya sea de expansión o contracción que experimentas. ¿Qué te sucede al reconocer y sentir estos aspectos de tu estado mental?

Semana 4 ATENCIÓN PLENA DE LOS PROCESOS MENTALES

Practicar la atención plena de los procesos mentales es una práctica sabia, ya que implica comprender las actitudes, creencias y comportamientos mentales que pueden llevarnos hacia la libertad interior o a caer atrapados en el apego.

- » ¿Cuáles son algunas de las razones que te hacen caer en el apego o la obsesión?
- » ¿Cuáles de tus apegos comprendes tan bien que te resulta relativamente fácil dejarlos ir?
- » ¿Qué beneficios psicológicos has visto al soltar apegos?
- » ¿Cuáles son algunos de tus apegos más fuertes, aquellos que sólo puedes abandonar con un considerable esfuerzo?
- » ¿A qué cosas te aferras que no crees que seas capaz de dejar ir?»

Cada día de esta semana dedícalo a pensar en uno de los siete factores del despertar: Atención plena, Investigación, Esfuerzo, Alegría, Tranquilidad, Concentración y Ecuanimidad. Intenta también practicar el factor de cada día.

Para ayudarte a recordar, escribe el factor diario en una hoja de papel y colócalo en un lugar destacado. Procura dar pequeños pero frecuentes pasos para fortalecer cada factor, incluso si son solo pequeñas mejoras.

- » ¿Hay factores que te resulten más fáciles de evocar que otros?
- » ¿Cómo te afecta la creciente presencia de estos factores a lo largo de los días?
- » ¿Qué beneficios percibes al trabajar con estos factores?

[illegible]

8

factor

Concentración Correcta

Reflexiones y Prácticas

“ Octavo factor concentración correcta
Como la metáfora de un viaje a lo
largo de un camino, la práctica de la
concentración correcta implica en
sí misma un paisaje un pasaje hacia
los estados mentales cada vez más
tranquilos. De la misma manera que
la atención plena correcta es un viaje
de profundización hacia el autocon-
ocimiento la Concentración Correc-
ta nos lleva internamente hacia la
experiencia de fuentes cada vez más
profundas de quietud y claridad. ”

Semana 1 LAS CONDICIONES PARA LA CONCENTRACIÓN EN LA VIDA DIARIA

Recuerda una ocasión en tu vida en la que estuviste concentrado de manera agradable.

- » ¿Este episodio estuvo relacionado con un período de tu vida, una actividad o un evento en particular?
- » ¿Qué condiciones externas fomentaron esta concentración?
- » ¿Qué condiciones internas en ti apoyaron esta concentración?
- » ¿En cuáles de estas condiciones externas e internas tuviste algún control?
- » ¿Tienes acceso a alguna de estas opciones ahora?
- » ¿Hay alguna forma sencilla de recrear algunas de estas condiciones?

Durante esta semana establece algunas condiciones que favorezcan una mente más concentrada, tranquila y alerta. Por ejemplo, podrías intentar dormir más, hacer ejercicio, disponer de más tiempo libre o de relajación. También podrías dedicar más tiempo a actividades que disfrutes o te renueven. Tal vez te ayude tratar de reducir el tiempo que pasas en Internet o viendo televisión.

Semana 2 LA EXPERIENCIA DE LA CONCENTRACIÓN

Esta semana nuevamente recuerda momentos en los que te hayas concentrado, ya sea recientemente o hace mucho tiempo atrás.

- » ¿Cómo te sentiste al estar concentrado?
- » ¿Te sentiste enfocado, centrado o absorto?
- » ¿Qué sensaciones físicas y qué sentimientos surgieron con la concentración?
- » ¿Cuál era tu estado mental en ese momento?
- » ¿La calma o la ecuanimidad formaron parte de la experiencia?
- » ¿Experimentaste algo de placer o disfrute durante aquella experiencia?
- » ¿Cómo era tu nivel de energía o vitalidad?
- » Inmediatamente después de este período de concentración, ¿cómo te sentiste?

Durante las meditaciones de esta semana, concéntrate en desarrollar la concentración. Haz un esfuerzo por mantener la mente en un objeto durante el período de meditación. Si estás utilizando la respiración, puedes contar desde el 1 hasta el 10. Si pierdes la cuenta, simplemente comienza de nuevo desde el 1.

Como parte de este énfasis en la concentración, trata de crear condiciones que la favorezcan. Por ejemplo, haz algo relajante o revitalizante justo antes de sentarte a meditar. Deja conscientemente de lado las preocupaciones y los temores. Como parte de la práctica de concentración, utiliza cualquier sensación, incluso sensaciones preliminares de calma, estabilidad, placer, disfrute o quietud mental, como una especie de bio-retroalimentación para fomentar una posteriormente una mayor concentración.

[illegible]

Semana 3

LA CONCENTRACIÓN Y LOS OBSTÁCULOS

Hacerse diestro en concentración implica desarrollar sabiduría sobre los obstáculos que la dificultan. Los Cinco Obstáculos (el Deseo, la Mala voluntad, la Pereza y el letargo, la Inquietud y la preocupación, y la Duda) son comúnmente considerados como los principales impedimentos para lograr una concentración pacífica, tal como se enfatiza en el Noble Óctuple Sendero.

Tómate un tiempo para identificar cuál de estos cinco obstáculos es el más común en tu experiencia personal.

Durante esta semana, dedica tiempo a reflexionar sobre cómo puedes reducir la influencia y la frecuencia de estos obstáculos tanto en tus prácticas de meditación como en tu vida diaria.

Considera estrategias prácticas para superar tus obstáculos más habituales.

Habla con un amigo o compañero acerca de tus experiencias con los obstáculos.

Continúa esta semana con la práctica de enfocarte en la concentración durante tus sesiones de meditación. Observa cuáles obstáculos tienden a ser más frecuentes para ti durante las meditaciones. Mantente alerta para dejar ir pensamientos relacionados con los obstáculos tan pronto como surjan.

Antes de comenzar tu meditación, dedica unos minutos a considerar cómo puedes superar o dejar de lado estos obstáculos.

Si no estás familiarizado con Los Cinco Obstáculos, te recomiendo leer mis artículos sobre ellos que puedes encontrar en la sección de ‘Artículos’ en el sitio web de IMC (insightmeditationcenter.org).

Hay un texto dedicado a cada uno de los obstáculos. Para obtener más información, también puedes consultar mi libro Libre de Obstáculos, un recorrido consciente a través de los Cinco obstáculos.

Semana 4 LA CONCENTRACIÓN Y LA SABIDURÍA

El objetivo principal de la concentración es facilitar la comprensión y atención profunda. Tómate un tiempo para reflexionar sobre cómo estar concentrado puede ayudar a profundizar tu comprensión.

- » En tu experiencia, ¿has logrado comprender mejor algo cuando estabas concentrado y en calma?
- » ¿Cómo contribuyó el estado de concentración a tu comprensión?
- » ¿Qué lecciones puedes aprender del estar concentrado que te ayuden a cultivarla en mayor medida?

Durante esta semana, centra tu práctica de meditación en desarrollar la concentración. Una vez que creas que has alcanzado el mayor nivel de concentración que obtendrás durante esa sesión de meditación, reflexiona entonces acerca de tus perspectivas sobre el deseo, la aversión, el apego, el pensamiento y la libertad desde aquel estado de concentración que estás experimentando.

¿El estar concentrado qué te enseña acerca de las elecciones que estás en capacidad de hacer en cada momento presente que conducen ya sea a caer atrapado o una mayor libertad?

pensamientos relacionados con los obstáculos tan pronto como surjan. Antes de comenzar tu meditación, dedica unos minutos a considerar cómo puedes superar o dejar de lado estos obstáculos.

Si no estás familiarizado con Los Cinco Obstáculos, te recomiendo leer mis artículos sobre ellos que puedes encontrar en la sección de ‘Artículos’ en el sitio web de IMC (insightmeditationcenter.org). Hay un texto dedicado a cada uno de los obstáculos.

Para obtener más información, también puedes consultar mi libro Libre de Obstáculos, un recorrido consciente a través de los Cinco obstáculos.

PASOS HACIA LA LIBERACIÓN EL NOBLE ÓCTOUPLE SENDERO

CUADERNO DE NOTAS



Anota las respuestas a las preguntas o reflexiones de la semana

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

