

TRES PILARES DEL BUDISMO

- 1. APRENDED A HACER EL BIEN**
- 2. DEJAD DE HACER EL MAL**
- 3. PURIFICAD VUESTRO CORAZÓN**

COMENTARIO

1. APRENDED A HACER EL BIEN

- a. EL FÍSICO
 - i. TIENDE A LOS EXCESOS
- b. EL MENTAL
- c. IGNORANCIA
 - i. TIENDE A LAS MALAS IDEAS
 - ii. ERRORES
- d. EL ASTRAL
 - i. TIENDEN A
 1. SENTIMIENTOS
 2. Y EMOCIONES
 - a. DESORDENADAS
 3. CORRUPCIÓN
- e. EL BIEN
 - i. DEBE SER APRENDIDO
- f. SIN CONOCIMIENTO
 - i. LO NATURAL
 - ii. TIENDE A
 1. LA IMPERFECCIÓN

2. DEJAD DE HACER EL MAL

- a. LA CONCIENCIA
 - i. GUÌA
 1. ACCIONES
 2. Y PENSAMIENTOS
 - ii. Y NOS NOTICIA
 1. LA VOLUNTAD DE DIOS
 - iii. Y ADVIERTE
 1. NUESTRAS VANIDADES
- b. OIR A LA CONCIENCIA
 - i. EQUIVALE A
 - ii. NO HACER DAÑO
 1. DEJAR DE HACER EL MAL

3. PURIFICAD VUESTRO CORAZÓN

- a. INVITA A LA MEDITACIÓN
 - i. PURIFICA
 - 1. A LA MENTE
 - 2. Y AL CORAZÓN
 - ii. SE ELIMINAN LOS
 - 1. VASANAS
 - a. TENDENCIAS SUPERFICIALES
 - 2. Y SAMSKARAS
 - a. TENDENCIAS PROFUNDAS

NOTA

4. MEDITACIÓN BUDISTA

- a. EXPLORACIÓN
 - i. DE TODA LA EPIDERMIS DEL CUERPO
 - 1. DE LA CABEZA
 - a. HASTA LA PUNTA DE LOS PIES
 - 2. CENTÍMETRO A CENTÍMETRO
 - a. SUPERFICIALMENTE
 - ii. SIGUIENDO UN CIRCUITO
 - 1. DE ARRIBA HACIA ABAJO
 - 2. Y DE ABAJO HACIA ARRIBA
 - a. LENTA
 - b. Y ORDENADAMENTE
- b. IDENTIFICANDO SENSACIONES
 - 1. EN CADA PUNTO EXPLORADO
 - 2. Y LUEGO
- c. BATIDO DE LA ENERGÍA
 - i. LA ENERGÍA
 - 1. ES DIRIGIDA MENTALMENTE
 - a. DE ARRIBA-ABAJO
 - i. Y VUELTA
 - b. DE DERECHA A IZQUIERDA
 - i. Y VUELTA
 - ii. EL CUERPO PRÁNICO
 - 1. ES MOVILIZADO
 - 2. ORDENADO
 - a. ARMÓNICAMENTE
 - 3. Y LUEGO
- d. EXPANSIÓN DE LA CONCIENCIA
 - i. HACIA TODAS DIRECCIONES
 - 1. ENVOLVENTEMENTE
 - 2. EN EXPANSIÓN CONTINUA
 - ii. HASTA EL LÍMITE DE NUESTRAS POSIBILIDADES

- iii. Y LUEGO LA PAZ
 - 1. EL DESCANSO
 - 2. SIN PENSAMIENTOS

5. EFECTOS

- a. SAMSKARAS
- b. Y VASANAS
 - i. ACUMULADOS
 - 1. EN MUCHAS VIDAS
 - 2. E INSTALADOS PROFUNDAMENTE
 - ii. SALEN A LA SUPERFICIE
 - 1. EN LA PIEL
- c. SON COMO SEMILLAS
 - i. INCRUSTADAS EN NUESTRO INTERIOR
 - ii. A LA ESPERA DE GERMINAR
 - 1. Y CONVERTIRSE EN EFECTOS
- d. QUE TIENEN COMO CAUSA
 - i. A PENSAMIENTOS
 - ii. Y ACCIONES
 - 1. PASADAS