

"Ofreciendo consejos y el Mandala"



**Por:
Thupten Chopel**

2 “Ofreciendo Consejos y el Mandala”

**“OFRECIENDO CONSEJOS
Y EL MANDALA”**

Por: Thupten Chopel

Texto, y fotografía de portada, por Thupten Chopel. Vigo, Enero del 2015. Ilustraciones del Mandala provienen de apuntes recibidos en retiro, autores desconocidos.

© THUPTEN CHOPHEL

© OFRECIENDO CONSEJOS Y EL MANDALA

ISBN papel: 978-84-686-6135-3

ISBN digital: 978-84-686-6136-0

Impreso en España

Editado por Bubok Publishing S.L

6 “Ofreciendo Consejos y el Mandala”

- 0.- ÍNDICE, 7**
- 1.- INTRODUCCIÓN DEL AUTOR, 11**
- 2.- ACUDIR A LA FUENTE Y LUEGO BEBER, 12**
- 3.- APROVECHEMOS CUANDO TODO FLUYE, 14**
- 4.- CONFERENCIA: HOY MÁS QUE NUNCA, DEBEMOS PEDIR Y ACTUAR POR LA PAZ, 16**
- 5.- CONFIAR EN EL GUÍA ESPIRITUAL AUTÉNTICO, 21**
- 6.- ¿CUÁNDO DEJAMOS DE APLICAR INSTRUCCIONES DE MEDITACIÓN?, 24**
- 7.- CUANDO EL KARMA NEGATIVO SE PARA, 26**
- 8.- CUANDO LA INTUICIÓN ES LO MÁS IMPORTANTE, 28**
- 9.- DAR LO MEJOR DE NOSOTROS, 30**
- 10.- DEMANDAS SOCIALES DEL BUDISMO, 32**
- 11.- EL ALTRUISMO COMO FORMA DE VIDA, 35**
- 12.- EL CAMINO ESPIRITUAL NOS DEVUELVE BENDICIONES, 38**

8 “Ofreciendo Consejos y el Mandala”

13.- EL DERECHO A LA PAZ Y LA LIBERTAD, 41

14.- EL MEJOR TESTIGO SON LOS DEMÁS, 43

15.- EL REGOCIJO: FUENTE DE BIENESTAR, 45

16.- ¡EL SITIO Y EL MOMENTO CORRECTO!, 47

**17.- EL VERDADERO ENEMIGO ESTÁ EN
NUESTRO INTERIOR, 49**

**18.- EL VERDADERO ESPÍRITU NAVIDEÑO,
MÁS ALLÁ DE LAS APARIENCIAS, 51**

**19.- ENTREGADOS CON EL CUERPO, LA
PALABRA Y LA MENTE, 55**

20.- EQUILIBRIOS EN EL CAMINO ESPIRITUAL, 57

21.- ILUSIONANDO A LOS DEMÁS, 59

**22.- INTERVENCIÓN SOBRE LA PAZ EN
ENCUENTRO INTERRELIGIOSO EN LOS PADRES
CAPUCHINOS DE VIGO, 61**

23.- LA ATADURA DEL APEGO, 64

24.- LA DILIGENCIA, 66

**25.- LA DIVINIDAD BUDISTA ES MUCHO MÁS QUE
ENERGÍA, 69**

26.- LA ENSEÑANZA SÓLO EXISTE CUANDO ES PRACTICADA, 71

27.- LA GRAN OPORTUNIDAD DE LO CERCANO 74

28.- LA IMPORTANCIA DE LA CONFORMIDAD INTELIGENTE, 76

29.- LA IMPORTANCIA DE SER REALISTA, 78

30.- LA MOTIVACIÓN PURA SUPERA LAS DIFICULTADES, 80

31.- ¡LA MUERTE, UNA GRAN OPORTUNIDAD!, 82

32.- LA PRECIOSA BODHICHITA, 85

33.- LA RELIGIÓN ES LO MÁS ÍNTIMO DEL SER HUMANO ESPIRITUAL, 87

34.- LA TELE BASURA NOS CONVIERTE EN BASURA, 89

35.- LA TRANSFORMACIÓN DE LA MENTE Y EL EXTERIOR ES POSIBLE, 92

36.- LAS ALUCINACIONES DE LA MENTE Y CÓMO CONTROLARLAS, 95

37.- LOS 8 DARMAS MUNDANOS, 97

10 “Ofreciendo Consejos y el Mandala”

38.- LOS TRES NIVELES DE MOTIVACIÓN EN EL BUDISMO, 99

39.- MALOS MOMENTOS, OPORTUNIDAD PARA CRECER, 102

40.- NO DEBEMOS DEJARNOS DESLUMBRAR, 105

41.- NO DISPERSAR LO YA ACUMULADO, 107

42.- NO ES EL MÁS INTELIGENTE QUIEN AVANZA, 109

43.- PASAR DE LA TEORÍA A LOS ACTOS, 111

44.- ¿POR QUÉ HAY VIDA DESPUÉS DE LA MUERTE?, 113

45.- SABER RESPETAR, 115

46.- SABIENDO AFLOJAR Y CONECTAR, 117

47.- SIN MIEDO A DEJAR DE SER EL CENTRO, 119

APÉNDICE: “EL OFRECIMIENTO DEL MANDALA”

A1.- EL PROFUNDO SIGNIFICADO DEL OFRECIMIENTO DEL MANDALA, 121

A2.- TEXTO OFRECIMIENTO DEL MANDALA, 123

A3.- REALIZACIÓN DEL MANDALA, 125

1.- INTRODUCCIÓN DEL AUTOR:



En este libro, pretendo ofrecer respuestas y consejos a todos los lectores. Siempre orientado en el crecimiento espiritual, y desde la perspectiva de un Monje Budista Occidental, que procura integrarse en la sociedad que le ha visto nacer.

En la última parte del libro y dada la importancia que tiene, doy explicaciones del profundo ofrecimiento del Mandala Budista y cómo hacerlo.

Agradezco enormemente el apoyo incondicional de mi madre, así como de todos mis Maestros y Maestras, en especial S.S. el Dalai Lama. También doy las gracias a mis alumnos y alumnas, de Meditación y Budismo, pues muchos artículos fueron inspirados por ellos, al escribirlos para su lectura en mis clases semanales.