



**"REFLEXIONANDO
DESDE EL
CORAZÓN"**

**Por:
Thupten Chophel**

“REFLEXIONANDO DESDE EL CORAZÓN”

Por: Thupten Chopel

Texto, ilustraciones y fotografías, incluido portada y contraportada, por Martín García (Thupten Chopel). Vigo, Diciembre del 2013.

“Reflexionando desde el corazón”

5

ÍNDICE:

INTRODUCCIÓN DEL AUTOR. 11

REFLEXIONES:

- 0.- Abrir el corazón, parar el tiempo. 12**
- 1.- Acumular energía positiva con alegría. 14**
- 2.- Alimentando la tierra. 16**
- 3.- Amantes del vacío. 18**
- 4.- Aprovechando lo establecido. 20**
- 5.- Asuntos espirituales y mundanos. 22**
- 6.- Compañías en el camino espiritual. 24**
- 7.- Creando un mandala. 26**
- 8.- Cuando el buen corazón es lo más importante. 28**
- 9.- Desempeñando diferentes papeles en la vida. 30**
- 10.- Disfrutando de las pequeñas cosas y detalles. 33**
- 11.- El camino del altruismo. 35**
- 12.- El compromiso espiritual. 38**

8 “Reflexionando desde el corazón”

- 13.- El Dalai Lama, figura clave en el mundo. 40**
- 14.- El gozo de hacer las cosas bien. 42**
- 15.- El momento correcto para hacer algo. 44**
- 16.- El respeto por los votos, llave de los logros. 47**
- 17.- El ser versátil, clave de la felicidad. 50**
- 18.- Gracias por vuestro trabajo. 52**
- 19.- Grandes empresas, pequeñas empresas. 54**
- 20.- La compasión y el amor, señal de fortaleza. 56**
- 21.- La humildad como consejera. 58**
- 22.- La importancia de la moderación en el camino espiritual. 61**
- 23.- La importancia del contacto personal. 63**
- 24.- La paz y la armonía, de dentro afuera. 65**
- 25.- La precipitación es mala consejera. 67**
- 26.- La sabiduría de hacer lo correcto. 70**
- 27.- La sabiduría no es suficiente. 72**
- 28.- La ventana de la meditación. 74**

- 29.- La vida merece la pena vivirla. 76**
- 30.- Las bendiciones de la práctica espiritual. 79**
- 31.- Las tierras puras. 81**
- 32.- Lidiando con las emociones. 83**
- 33.- Los estados mentales puros. 86**
- 34.- Los verdaderos padres. 89**
- 35.- ¡Quién mucho abarca, poco aprieta!. 91**
- 36.- ¿Recorrer el camino en pareja o sólo?. 94**
- 37.- Respeto por la mujer, respeto por el hombre. 97**
- 38.- Saber esperar, saber actuar. 100**
- 39.- Salir del cascarón. 102**
- 40.- ¿Sectas?. No, gracias. 104**
- 41.- Siguiendo tu corazón y tus raíces. 106**
- 42.- Teoría sin actos, no funciona. 109**
- 43.- Tiempos para meditar, tiempos para actuar. 111**
- 44.- Una vida sin control. 113**

45.- Vivir y actuar con compasión. 115**APÉNDICE SOBRE BUDISMO:****A1.- La fuerza liberadora de Tara. 117****A2.- Alabanzas a las 21 Taras: 120****A2.1.- Alabanzas a las 21 Taras en Castellano 121****A2.2.- Alabanzas a las 21 Taras en Tibetano con fonética española. 125****A3.- Oración Lekdrima a Tara. 130****A4.- Sobre la meditación: 137****A4.1.- Con soporte del Cuerpo de Buda. 137****A4.2.- Con soporte de la Palabra de Buda. 139****A4.3.- Con soporte de la mente de Buda. 143****A5.- Los tres giros de la rueda del darma. 145****A6.- Los senderos a la iluminación. 148**

INTRODUCCIÓN DEL AUTOR:



Este libro REFLEXIONANDO DESDE EL CORAZÓN, creo que hace honor a su título y busca siempre desde un lado intimista y humano, abordar diferentes reflexiones, que espero sean de beneficio para el lector. Son reflexiones destinadas a enriquecer el espíritu, sin perder el contacto con la sociedad que nos rodea. Al final, hay unas páginas como anexo dedicadas al Budismo, que es la tradición espiritual de la que más me alimento.

Dedico este texto, para la larga vida de S.S. el Dalai Lama, para que reine la paz y la armonía en el mundo y para que se vea aliviado totalmente el sufrimiento de los seres que sufren, entre los que yo me encuentro. También para que la Bondad y el Amor se extiendan por el Mundo.

Mi agradecimiento más especial a mi madre por su apoyo incondicional e inspiración.