

# *El sistema de práctica en Triratna*



## *5 - Receptividad espiritual*

## *El sistema de práctica espiritual*

- *Secuencia, camino con 5 niveles diferentes*
- *5 aspectos del camino a practicar en todos los niveles*

# *El sistema de práctica espiritual como 5 aspectos del camino*

*Muerte espiritual*



*Integración*

*Receptividad espiritual*

*Emoción positiva*

*Renacer espiritual*

*El sistema de práctica espiritual con 5 niveles diferentes*

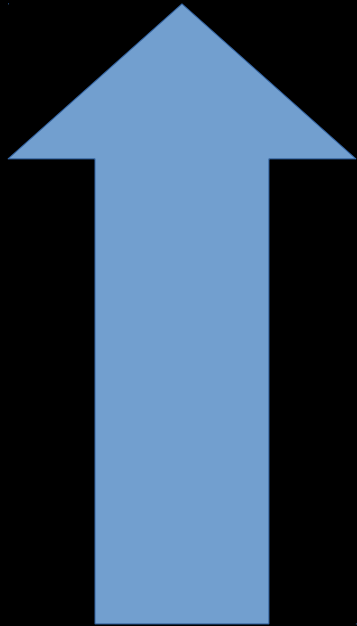
*No más Esfuerzo o Actividad Compasiva Espontánea*

*Renacer espiritual*

*Muerte espiritual*

*Emoción positiva*

*Integración*



*No más Esfuerzo*

*Renacer espiritual*

*Muerte espiritual*

*Emoción positiva*

*Integración*

*No más Esfuerzo*

*Renacer espiritual*

*Muerte espiritual*

*Emoción positiva*

*Emoción positiva*

*Renacer espiritual*

*Integración >>*

*Receptividad espiritual*

*Integración*

*Muerte espiritual*

*No más Esfuerzo*

*Renacer espiritual*

*Muerte espiritual*

*Emoción positiva* >> *Receptividad espiritual*  
*Emoción positiva* >> *Receptividad espiritual*  
*Integración* *Renacer espiritual*  
*Integración* *Muerte espiritual*

*Integración*

*No más Esfuerzo*

*Renacer espiritual*

*Muerte espiritual* >> *Emoción positiva*      *Renacer espiritual*  
*Integración*      *Receptividad espiritual*  
*Muerte espiritual*

*Emoción positiva*

*Integración*



*No más Esfuerzo*

*Emoción positiva*      *Renacer espiritual*  
*Renacer espiritual* >>      *Receptividad espiritual*  
*Integración*      *Muerte espiritual*

*Muerte espiritual*

*Emoción positiva*

*Integración*

*No más Esfuerzo* >> *Emoción positiva*      *Renacer espiritual*  
*Receptividad espiritual*  
*Integración*      *Muerte espiritual*  
*Renacer espiritual*

*Muerte espiritual*

*Emoción positiva*

*Integración*



*Mándala de práctica espiritual*

*Vessantara*

*Muerte espiritual*

*Integración*

*Receptividad espiritual*

*Emoción positiva*

*Renacer espiritual*

*Muerte espiritual*



*Receptividad espiritual*

*Emoción positiva*

*Integración*  
*Transformación del*  
*cuerpo y energía*

*Renacer espiritual*

*Muerte espiritual*



*Receptividad espiritual*

*Emoción positiva*

*Integración*  
*Transformación del*  
*cuerpo y energía*

*Transformación de las*  
*emociones y la*  
*voluntad*

*Renacer espiritual*

*Muerte espiritual*  
*Transformación de la facultad intelectual*

*Integración*  
*Transformación del*  
*cuerpo y energía*

*Receptividad espiritual*

*Emoción positiva*  
*Transformación de las*  
*emociones y la*  
*voluntad*

*Renacer espiritual*

*Muerte espiritual*  
*Transformación de la facultad intelectual*

*Integración*  
*Transformación del*  
*cuerpo y energía*

*Receptividad espiritual*

*Emoción positiva*  
*Transformación de las*  
*emociones y la*  
*voluntad*

*Renacer espiritual*  
*Transformación de la facultad imaginativa*



*Muerte espiritual*  
*Transformación de la facultad intelectual*

*Integración*  
*Transformación del*  
*cuerpo y energía*

*Receptividad espiritual*  
*Transformación de*  
*la intuición*

*Emoción positiva*  
*Transformación de las*  
*emociones y la*  
*voluntad*

*Renacer espiritual*  
*Transformación de la facultad imaginativa*

*Solo sentado*



*“No es hacer algo,  
tampoco es no hacer nada”*

*Sangharākshita*

# *Solo sentado*



*Subhuti*

*1) Solo asentarse*

*2) Solo esperar*

*3) Solo observar*

*4) Solo disfrutar*

*5) Solo sentado de verdad*

*Solo sentado y otras meditaciones*

*El máximo esfuerzo posible*

*Solo sentado y otras meditaciones*

*El máximo  esfuerzo posible*

*Ningún esfuerzo*

*Solo sentado y otras meditaciones*

~~El máximo esfuerzo posible~~

*El mínimo esfuerzo necesario*



~~Ningún esfuerzo~~

*Solo sentado y receptividad espiritual*

*Contra*

*“Bhavana”*

*Solo sentado y receptividad espiritual*

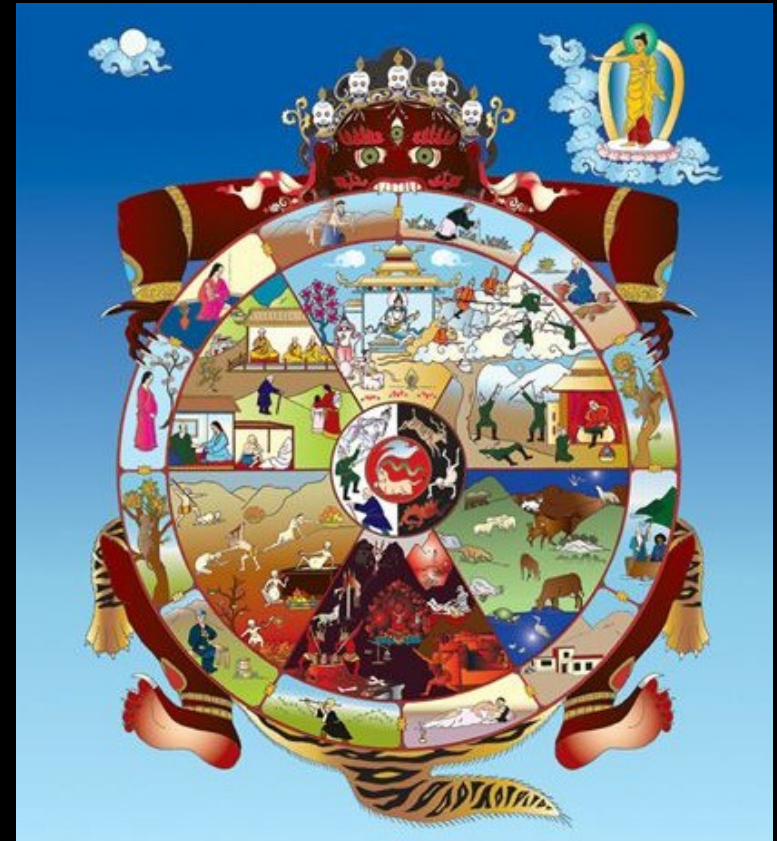
*Como contraparte de*

- *La seguimiento de la respiración  
(Anapana sati Bhavana)*
- *Metta Bhavana*



*Solo sentado y receptividad espiritual*

*Y el “momento de libertad”*



*Solo sentado y receptividad espiritual  
Y el "momento de libertad"*



*Solo sentado y receptividad espiritual*

*Y los “**dhyanas**”*

*(estados de “superconsciencia”)*

*Intuición*

*Y muerte espiritual*

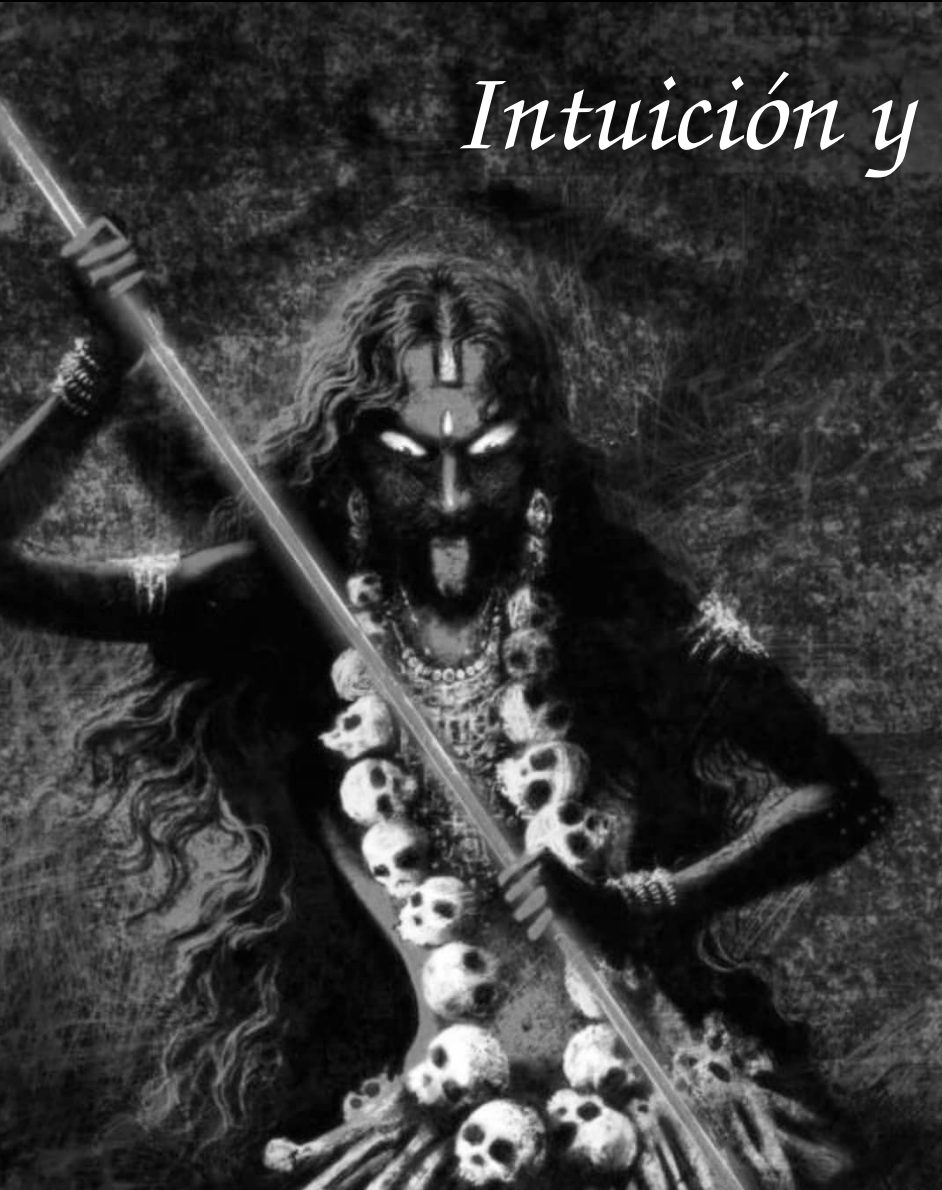
*Y renacer espiritual*

*Intuición*

*Y muerte espiritual*

*“Transformación de la facultad intelectual”*

# *Intuición y muerte espiritual*



# *Intuición y muerte espiritual*

*Prajña*

*Sabiduría*

*“Comprensión intuitivo”*

*“Comprensión analítica apreciativa”*

# *Intuición y muerte espiritual*



*“Repite una y otra vez estas 3 cosas... no tengo, no entiendo, no sé.”*

*Padmasambhava*



*Intuición*

*Y renacer espiritual*

*“Transformación de la facultad imaginativo”*

*No más Esfuerzo  
o Actividad Compasiva Espontánea*

*No más Esfuerzo*

*o Actividad Compasiva Espontánea*

*Abhaya raja kumara Sutta*

*[www.meditacion-merida.com/AbhayarajakumaraSutta](http://www.meditacion-merida.com/AbhayarajakumaraSutta)*



*Prajñāpāramitā*