

Paleta de Colores

RGB 135, 94, 140
CMYK 4, 33, 0, 45
HEX #875E8C

RGB 74, 50, 89
CMYK 17, 44, 0, 65
HEX #4A3259

RGB 37, 29, 89
CMYK 58, 67, 0, 65
HEX #251D59

RGB 22, 20, 38
CMYK 42, 47, 0, 85
HEX #161426

RGB 255, 255, 255
CMYK 0, 0, 0, 0
HEX #FFFFFF

RGB 233, 233, 233
CMYK 0, 0, 0, 9
HEX #E9E9E9

Tipografía

Aa

Título
Libre Franklin
Bold 700
Móvil 20 pt

Aa

Título
Libre Franklin
Bold 700
Escritorio 24 pt

Aa

Párrafo
Open Sans
Regular 400
Móvil 12 pt

Aa

Párrafo
Open Sans
Regular 400
Escritorio 16 pt

Usos del Logo



El logo sólo tendrá un uso, como se indica en la imagen. Esto debido a su diseño.

Cualquier cambio en sus elementos, colores o posición se considerará un ***no uso del logo***.



Nueva Entrada



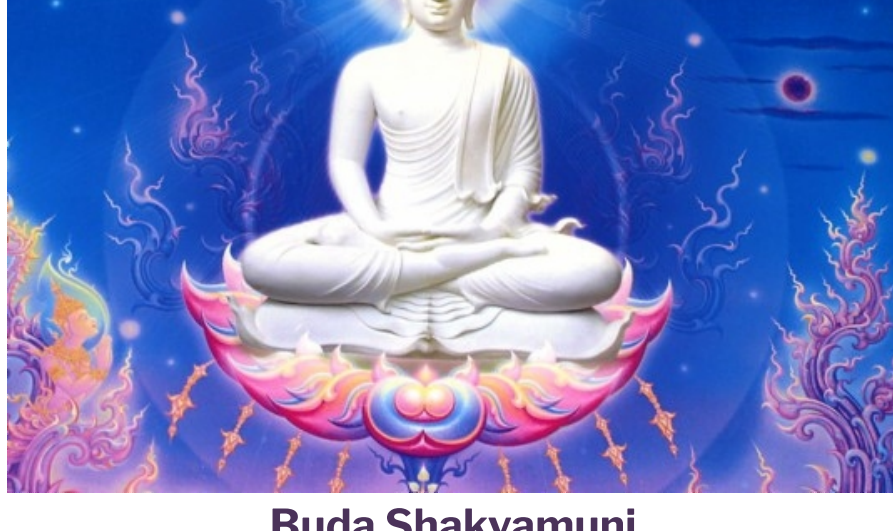
BLOG ARUPAJHANA

TODAS

BUDISMO

MEDITACIÓN

LIBROS



Buda Shakyamuni

[Leer Entrada](#)



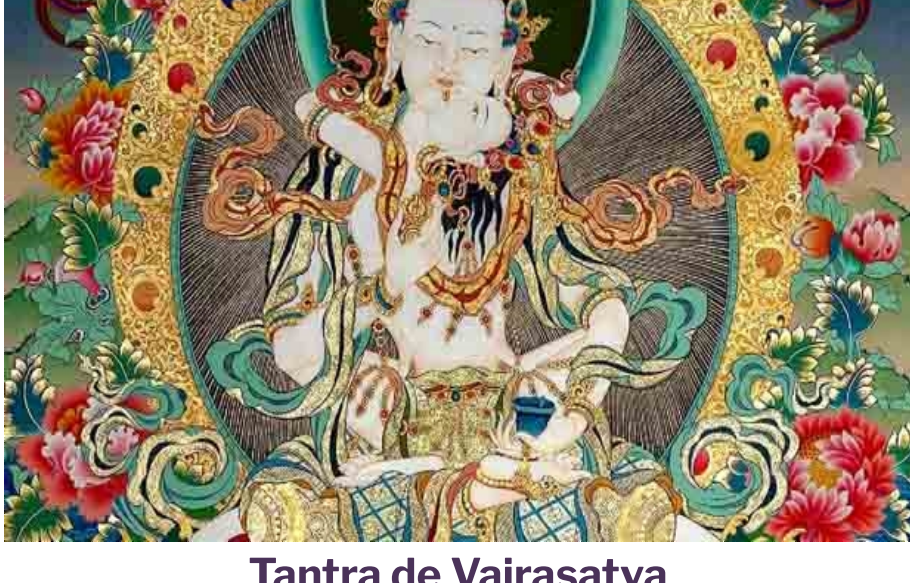
Títulos de la tradición Mahayana

[Leer Entrada](#)



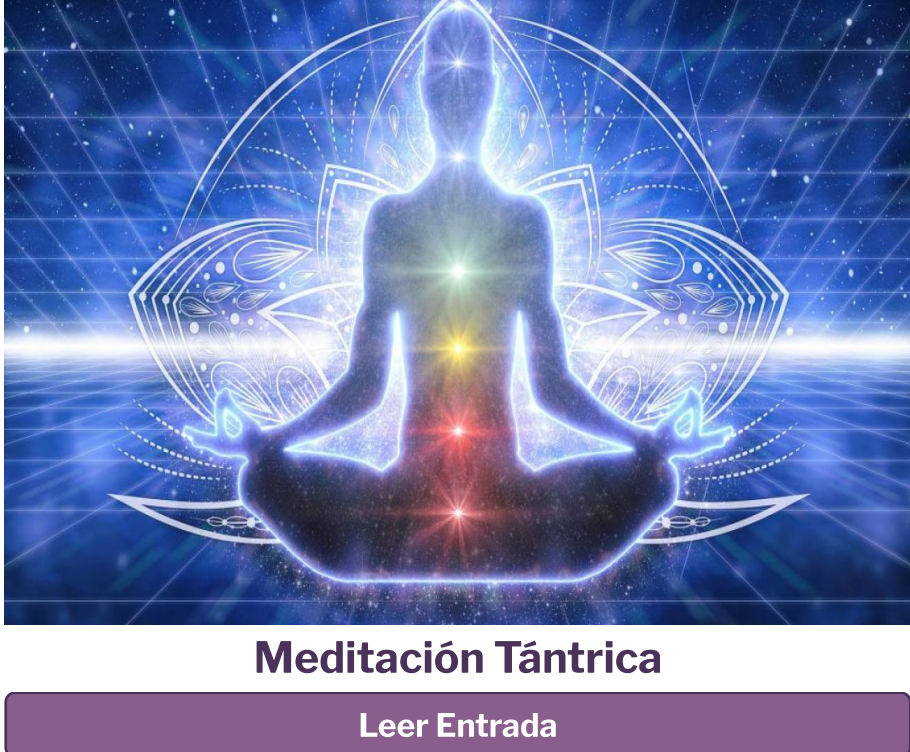
Meditación desde el Budismo

[Leer Entrada](#)



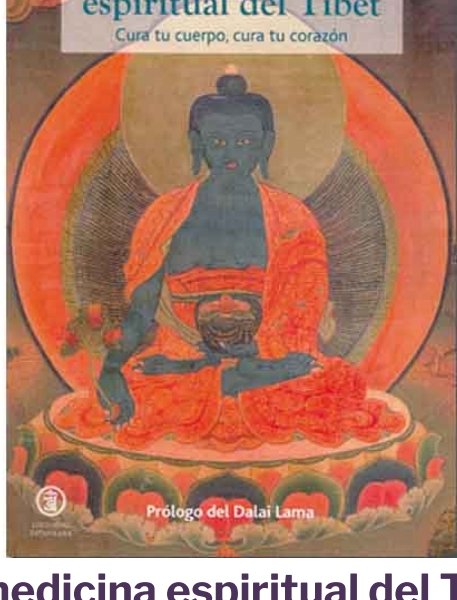
Tantra de Vajrasatva

[Leer Entrada](#)



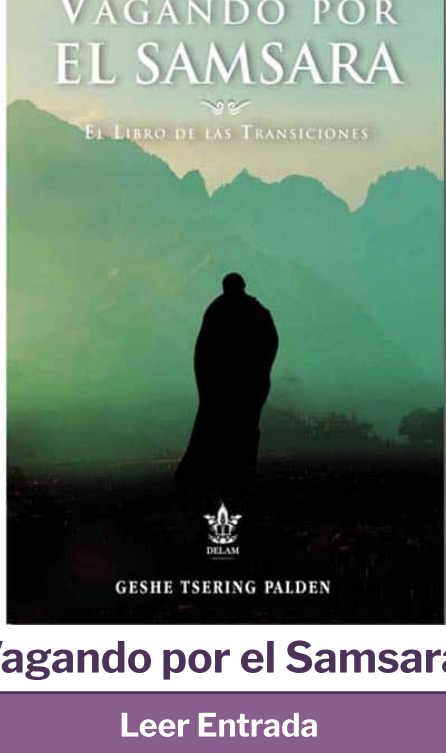
Meditación Tântrica

[Leer Entrada](#)



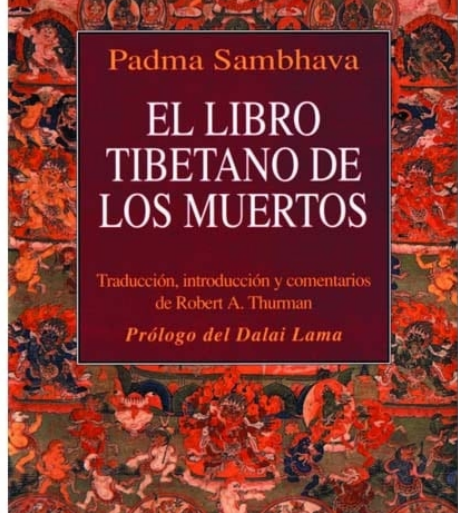
La medicina espiritual del Tíbet

[Leer Entrada](#)



Vagando por el Samsara

[Leer Entrada](#)



El libro Tibetano de los muertos

[Leer Entrada](#)



Nueva Entrada



BLOG ARUPAJHANA

TODAS

BUDISMO

MEDITACIÓN

LIBROS



Buda Shakyamuni

Leer Entrada



Títulos de la tradición Mahayana

Leer Entrada



Tantra de Vajrasatva

Leer Entrada



Nueva Entrada



[TODAS](#)

[BUDISMO](#)

[MEDITACIÓN](#)

[LIBROS](#)



Meditación desde el Budismo

[Leer Entrada](#)



Meditación Tântrica

[Leer Entrada](#)



Nueva Entrada



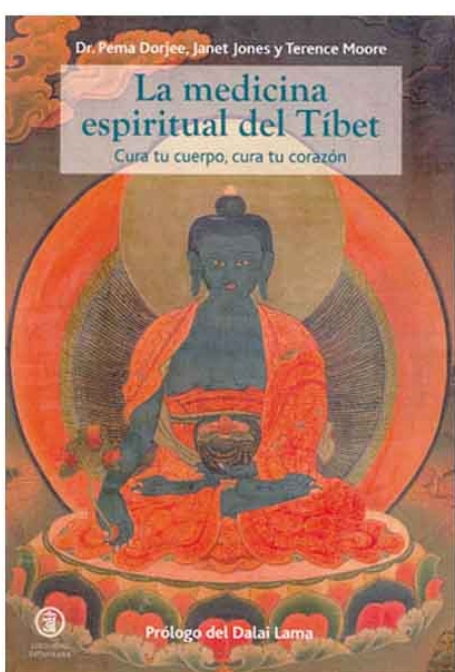
BLOG ARUPAJHANA

TODAS

BUDISMO

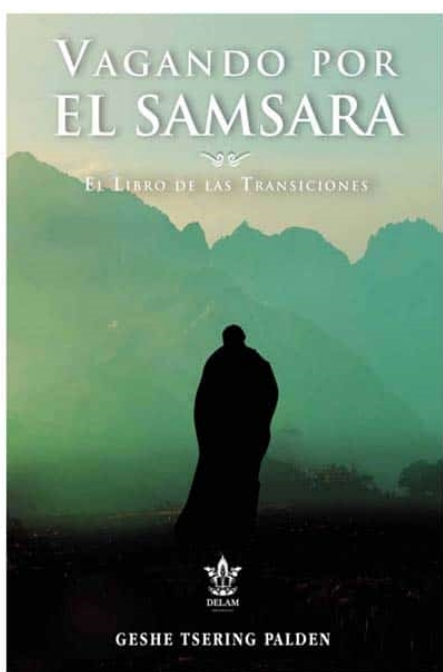
MEDITACIÓN

LIBROS



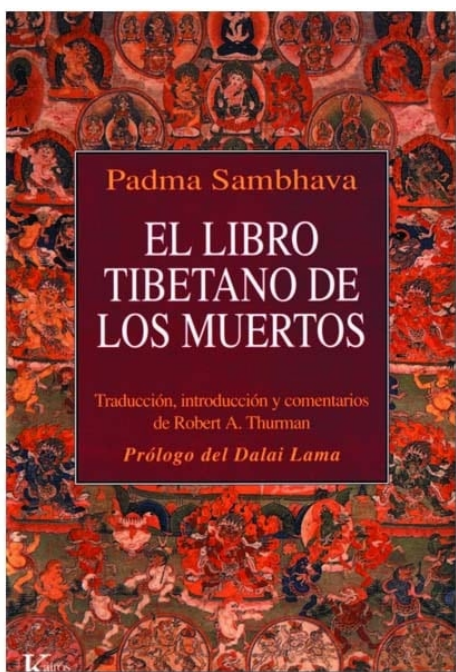
La medicina espiritual del Tíbet

[Leer Entrada](#)



Vagando por el Samsara

[Leer Entrada](#)



El libro Tibetano de los muertos

[Leer Entrada](#)



Nueva Entrada de Blog

Autor

Fecha



Correo

Título

Imagen

Examinar

Tema

-- Seleccione --



Texto

Publicar



Buda Shakyamuni



Buda Shakyamuni fue el fundador histórico del budismo, nació en la India hace aproximadamente 2.500 años. Era el hijo de Shuddhodana, el rey de los Shakya, una tribu pequeña que se encontraba situada en las estribaciones de la cordillera del Himalaya al sur de lo que hoy es el centro de Nepal. El significado de su nombre "Shakya" proviene del nombre de su tribu y "muni" significa sabio o santo. Su nombre y apellido de cuna era Siddhartha que significa "Objetivo logrado" y Gautama significa "La mejor vaca".

Cuenta la historia, que a sus diecinueve (19) años, Siddhartha renunció a su vida secular y a su condición principesca para vivir una vida religiosa. Después de abandonar el palacio de los Shakya en Kapilavastu, viajó por diferentes lugares en donde realizó diferentes estudios religiosos, pasando por lugares como Rajagriha, Uruvilva, Nairanjana. Sin embargo, estos caminos religiosos que práctico durante años en los lugares anteriormente mencionados no le brindaron la respuesta que él esperaba, después de 6 años renunció a las prácticas de auto-mortificación de Uruvilva.

Cerca de la ciudad de Gaya, se sentó bajo un árbol y entró en meditación. Se dice, que allí alcanzó la iluminación a la edad de treinta años. Con el tiempo, el árbol fue llamado el árbol de la iluminación porque Shakyamuni alcanzó el Bodhi o la iluminación bajo ese árbol. Una vez despertó, se cuestionó si debía o no compartir sus conocimientos con otros, pero al final decidió hacerlo, para que el camino a la liberación de los sufrimientos del nacimiento y la muerte estuviera abierto a todas las personas.

Primero se dirigió al Parque de los Venados en Varanasi, donde predicó las Cuatro Nobles Verdades a cinco ascetas que alguna vez habían sido sus compañeros. Desde ese momento hasta el día de su muerte, Shakyamuni continuó viajando a través de la India difundiendo sus enseñanzas. En el último año de su vida continuó viajando hasta llegar a Kushinagara, allí se adentró en un bosque de árboles de sal, se acostó tranquilamente y dijo a sus discípulos: "No piensen que las palabras de su maestro ya no existen ni que se van a quedar sin maestro. Las enseñanzas y preceptos que les he expuesto deberán ser su maestro". Murió a la edad de 80 años.

Centro Yamantaka. (s.f). Recuperado el 22 de 09 de 2022.

Autor Nicolás Naranjo **Fecha** 23/09/2022



1 comentario

Anónimo **23/09/2022**

Buen artículo. Gracias

Dejar Comentario

Autor

Correo

Comentario

Comentar



Títulos de la Tradición Mahayana



Dentro de las prácticas budistas, principalmente las que pertenecen a la tradición Mahayana se les reconoce a los monjes por algunos títulos que utilizan, estos son:

Gueshe: Se refiere a un cierto nivel de formación monástica y filosófica. Tradicionalmente es un título que se obtiene después de aproximadamente 25 años de estudio intensivo de tiempo completo en uno de los grandes monasterios. Es similar a alguien que consigue un nivel de "doctorado" aunque es mucho más que eso. Hay diferentes niveles de Gueshes, por ejemplo, un "Gueshe Lharampa" es un gueshe graduado con grandes honores y que fue uno de los primeros de su clase; es sobre todo un título que se refiere a la excelencia académica y al grado de entrenamiento en los textos filosóficos budistas.

Rimpoché: Significa "precioso" y se refiere a alguien que en su vida anterior alcanzó tal grado de dominio espiritual que no hubiera tenido que tomar más renacimientos. Sin embargo, debido a su compasión por los demás, tomó otro nacimiento a voluntad con el fin de enseñar a los demás. Por lo tanto, ellos son "preciosos" porque volvieron a mostrarnos cómo hacer lo que ellos hicieron.

Venerable: Es un término para quienes se han ordenado. Cualquier monje o monja se conoce tradicionalmente como "venerable". Es simplemente un término de respeto por aquellos que han elegido la vida monástica y han contraído el compromiso de preservar las enseñanzas de esta manera.

Lama: Significa literalmente "lleno de cualidades". Es un título que implica que la persona, quien es el referente de este término, ha demostrado cualidades espirituales y la capacidad para dirigir a otros en su vida y su camino espiritual. Hay algunas tradiciones budistas tibetanas donde se puede "ganar" el título "lama" después de hacer una cierta cantidad de retiro y estudio. En otras tradiciones el título "lama" se consigue demostrando las cualidades a través de los años, o cuando alguien ha sido reconocido claramente como un "Rimpoché" esa persona es también un "lama".

Kendall Magnussen. (s.f). Recuperado el 22 de 09 de 2022.

Autor **Nicolás Naranjo** **Fecha** **23/09/2022**



1 comentario

Anónimo **23/09/2022**

Buen artículo. Gracias

Dejar Comentario

Autor

Ingresa tu nombre

Correo

Ingresa tu correo

Comentario

Comentar



Meditación desde el Budismo



De acuerdo con el budismo, la naturaleza de la mente es calma. Hablamos de mente no solo como intelecto, hablamos de mente entendida como pensamientos, emociones, sentimientos, manera de entender la vida, maneras de reaccionar.

El bullicio de pensamientos, emociones, etc., no forman parte de la naturaleza esencial de la mente, sino que son un producto. Cuando se deja reposar la mente de forma natural, sin reaccionar, la mente se calma y el volumen de pensamientos se reduce.

Desde esa calma incipiente se puede investigar la mente, ver su estado y transformarlo. Este trabajo de transformación es el que facilita que la calma mental sea estable en el tiempo.

Se podría decir que dentro del budismo existen dos tradiciones para la meditación, las cuales son:

El linaje Theravada (Tradición de los Ancianos), que se basa en sutras escritos en el idioma Pali, se extendió desde la India a Sri Lanka, Tailandia, Birmania, etc. Esta tradición hace hincapié en la meditación principalmente en la respiración para desarrollar la concentración, y en la meditación de la atención plena del cuerpo, las sensaciones, la mente y los fenómenos con el fin de desarrollar la sabiduría.

Por otro lado, la tradición Mahayana (Gran Vehículo), basada en las escrituras en sánscrito, se extendió a China, Tibet, Japón, Corea, Vietnam, etc. Aunque en el budismo Theravada el amor y la compasión son prácticas esenciales e importantes, en el Mahayana éstas prácticas se enfatizan mucho más.

Dentro del Mahayana, hay varias ramas: La Tierra Pura practica el canto del nombre del Buda Amitabha con el fin de renacer en su tierra pura; el Zen enfatiza la meditación para eliminar la mente conceptual ruidosa; el Vajrayana (Vehículo del Diamante) emplea la meditación en una deidad para transformar nuestro cuerpo y mente contaminados en el cuerpo y la mente de un Buda.

Centro Yamantaka. (s.f). Recuperado el 22 de 09 de 2022.

Autor **Nicolás Naranjo** **Fecha** **23/09/2022**



1 comentario

Anónimo **23/09/2022**

Buen artículo. Gracias

Dejar Comentario

Autor

Ingresa tu nombre

Correo

Ingresa tu correo

Comentario

Comentar



Tantra de Vajrasatva



El vehículo del Tantra o Vajra, muy conocido en el budismo, está considerado como una práctica extraordinaria y muy especial. Las enseñanzas auténticas sobre la práctica del Tantra no se encuentran fácilmente, son raras y preciosas.

La enseñanza que dio el Buda se puede clasificar en tres diferentes vehículos. La razón por la que existen esos tres vehículos es la distinta capacidad, inteligencia, intereses y predisposición mental de los diferentes discípulos que siguen el camino. Así para los que tienen interés en obtener la liberación de los engaños, especialmente la liberación del apego a los 3 mundos: el mundo del deseo, el mundo de la forma y el mundo sin forma, Buda enseñó el Vehículo Hinayana. Para aquellos que tienen interés en utilizar los engaños como una herramienta para poder ayudar a los demás seres se han dado las enseñanzas del Vehículo Mahayana, el camino extenso. En el vehículo Hinayana el propósito principal de la práctica es eliminar completamente los engaños del continuo mental. En cambio en el Vehículo Mahayana el objetivo principal no es tanto eliminar los engaños sino poder ayudar a los demás seres. Los practicantes de este vehículo actúan en todo momento por el beneficio de los demás, tomando diferentes renacimientos para favorecer a los otros. Para los practicantes que tienen interés en el camino más profundo, Buda enseñó la práctica del Tantra, para poder transformar el apego en el camino. El camino profundo, mediante la práctica tántrica, lo que hace es transformar el deseo o apego en el propio camino, mientras que los otros vehículos anteriores no lo hacen.

Para limpiar el karma negativo acumulado en esta vida y en las pasadas hay que llevar a cabo actividades de purificación como la práctica del Buda Vajrasatva. Vajrasatva despliega una actividad pacificadora, aparece con forma de bodhisatva y es de color blanco sin mácula. Es el buda de la pureza y purifica las impresiones negativas acumuladas a través de nuestro cuerpo, palabra y mente. La práctica de la meditación en Vajrasatva nos proporciona paz mental, ecuanimidad y ayuda a que afloren nuestras cualidades positivas.

Venerable Lama Geshe Tsering Palden. (s.f). Recuperado el 22 de 09 de 2022.

Autor **Nicolás Naranjo** **Fecha** **23/09/2022**



1 comentario

Anónimo **23/09/2022**

Buen artículo. Gracias

Dejar Comentario

Autor

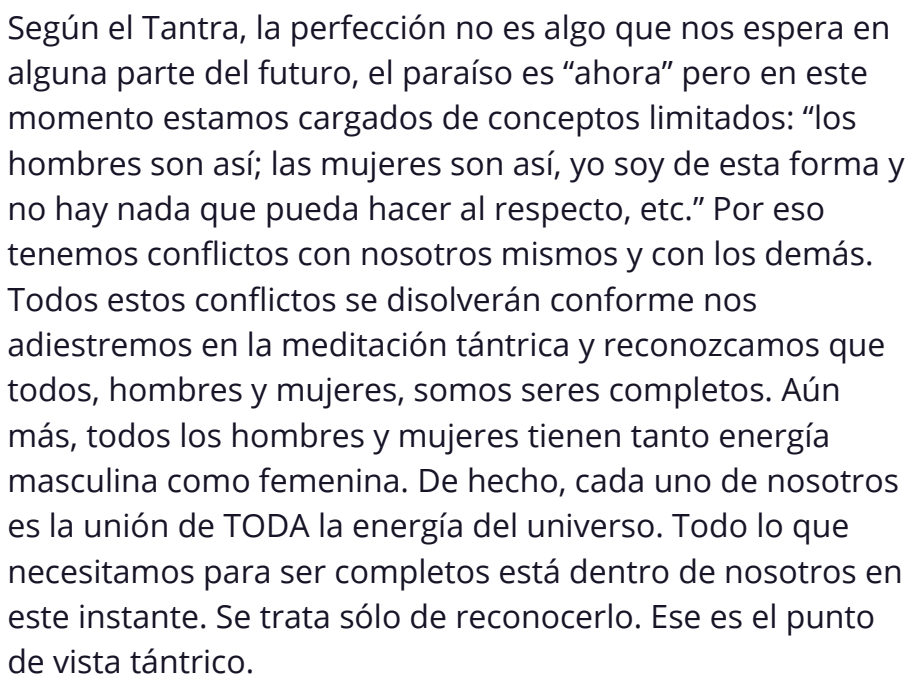
Ingresa tu nombre

Correo

Ingresa tu correo

Comentario

Comentar



Detrás de todos nuestros deseos está el deseo de ser feliz. En este sentido, todos los seres somos iguales, ya que todos queremos la felicidad, aunque la definamos de formas diferentes, y ninguno de nosotros desea ni el más mínimo sufrimiento o decepción. De esta manera podemos decir que, todas nuestras acciones están motivadas bien por el deseo de experimentar placer, o bien por el de evitar experimentar lo desagradable.

Lo que la meditación tántrica nos enseña es cómo liberarnos de todos los condicionamientos que limitan nuestra comprensión de lo que somos y de lo que podemos llegar a ser. Si nos acercamos a estas poderosas enseñanzas con una inteligencia clara y una fuerte determinación de extraer su esencia, podremos traer definitivamente a nuestra vida la plenitud y la satisfacción interior que todos deseamos.

Nuestros deseos no se limitan solamente a los sentidos. Nuestra mente corre tras las ideas de la misma manera que los sentidos tras sus estímulos. El deseo impregna toda experiencia, de tal forma que podemos dudar que hagamos algo sin estar motivados por él.

Venerable Lama Geshe Tsering Palden. (s.f). Recuperado el 22 de 09 de 2022.

Autor Nicolás Naranjo **Fecha** 23/09/2022



Anónimo **23/09/2022**

Buen artículo. Gracias

Dejar Comentario

Autor

Correo

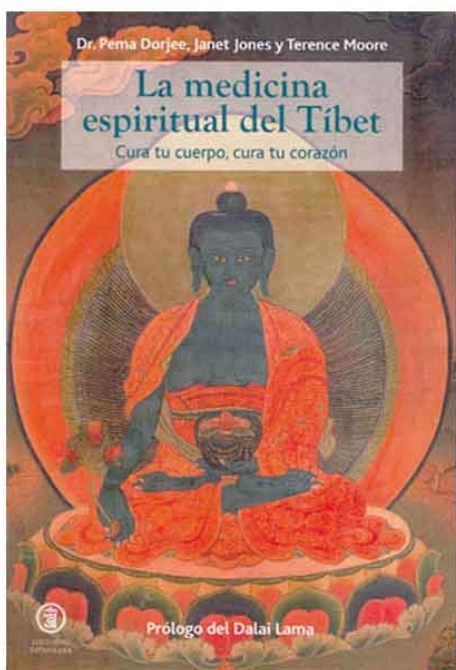
Ingresar tu correo

Comentario

Comentar



La Medicina Espiritual del Tíbet



Este libro presenta una introducción a la medicina tradicional tibetana desde dos puntos de vista distintos.

En la primera parte, Janet Jones, psicoterapeuta y profesional de la medicina occidental, explica su experiencia personal con la medicina tibetana, junto con otras personas, y describe sus encuentros con dos de los médicos más preeminentes de la medicina tradicional tibetana en el exilio: el Dr. Trogawa Rinpoché y el Dr. Tensin Chodrak. La segunda parte del libro consiste en una explicación más técnica de los principios de la medicina tibetana realizada por el Dr. Pema Dorjee, un médico tibetano muy cualificado que, por haber trabajado en Occidente, combina una comprensión y una práctica profunda de las tradiciones médicas tibetanas con una buena comprensión del mundo moderno.

Dr. Pema Dorjee . (s.f). Recuperado el 22 de 09 de 2022.

Autor **Nicolás Naranjo** **Fecha** **23/09/2022**



1 comentario

Anónimo **23/09/2022**

Buen artículo. Gracias

Dejar Comentario

Autor

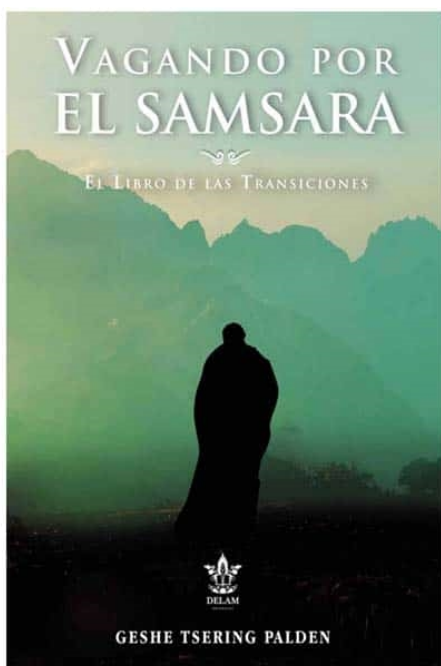
Correo

Comentario

Comentar



Vagando por el Samsara



Sin lugar a dudas, cada uno de nosotros morirá. Todos seguiremos el ciclo del nacimiento y muerte, una y otra vez. Sólo un conocimiento profundo de los procesos que impulsan la existencia nos permitirá abandonar el círculo en el que estamos atrapados.

Durante más de veinte años Geshe Tsering Palden ha enseñado a estudiantes europeos, presentando hábilmente las vastas enseñanzas del budismo tibetano. En el presente libro expone la visión del budismo vajrayana acerca de la muerte y el bardo, abordando cuestiones tales como: ¿Quién nace? ¿Cómo y dónde podemos llegar a nacer? ¿En qué circunstancias? ¿Cómo es y cuándo llega la muerte?

Además de contener una detallada y clara descripción del proceso de la muerte, este libro es una inspiradora guía para extraer las grandes posibilidades que contiene este crucial momento.

Venerable Lama Geshe Tsering Palden. (s.f). Recuperado el 22 de 09 de 2022.

Autor **Nicolás Naranjo** **Fecha** **23/09/2022**



1 comentario

Anónimo **23/09/2022**

Buen artículo. Gracias

Dejar Comentario

Autor

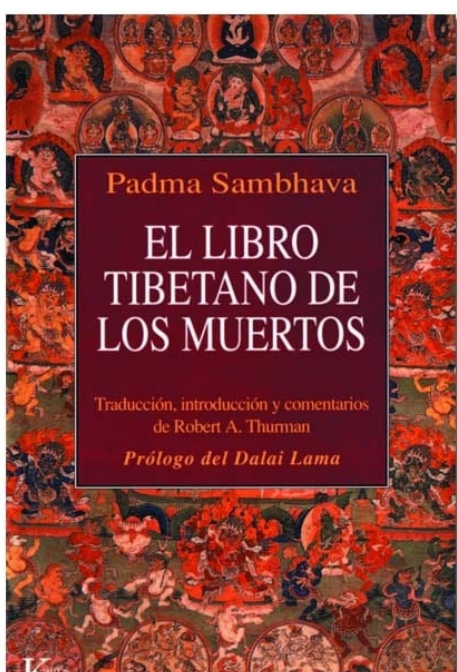
Correo

Comentario

Comentar



El Libro Tibetano de los Muertos



El llamado “Libro Tibetano de los Muertos” ha sido reconocido durante siglos como un clásico de la sabiduría budista y del pensamiento religioso. Más recientemente, ha alcanzado gran influencia en el mundo occidental por sus penetraciones psicológicas sobre el proceso de la muerte y del morir, y por lo que puede enseñarnos acerca de nuestras vidas. También ha resultado de ayuda en los procesos de duelo de personas que recientemente han perdido a algún ser querido.

Compuesto en el siglo VIII d. de C., su intención es la de preparar al alma para las adversidades y transformaciones del más allá. Su profundo mensaje es que el arte de morir es tan importante como el de vivir. Extraído de las tradiciones espirituales tibetanas, nos muestra los funcionamientos de la mente en sus diversas manifestaciones -aterradoras y tranquilizadoras, iracundas y hermosas-, que aparecen más claramente en la conciencia del difunto. Reconociendo dichas manifestaciones podremos alcanzar el estado de iluminación, tanto en esta existencia como en la venidera.

Padma Sambhava. (s.f). Recuperado el 22 de 09 de 2022.

Autor **Nicolás Naranjo** **Fecha** **23/09/2022**



1 comentario

Anónimo **23/09/2022**

Buen artículo. Gracias

Dejar Comentario

Autor

Ingresa tu nombre

Correo

Ingresa tu correo

Comentario

Comentar