



¡INSPIRATE Y COMPROMÉTETE A SENTARTE EN MAYO CON LA SANGHA GLOBAL DE SAMYE!



Querido amigo:

Durante el tercer mes lunar tibetano (30 de abril - 30 de mayo), Samya Institute te invita a participar en un miniretiro en casa. Aunque estemos separados, hay un mérito increíble en practicar colectivamente en condiciones de retiro. Debido a las interrupciones de la pandemia, este formato elimina los problemas que dificultan la asistencia a los retiros en persona. Puedes elegir tus propias fechas (dentro del periodo del mes). Puedes hacer este retiro en casa, o en el lugar que elijas, y establecer tu propio horario.

Phakchok Rinpoche a menudo nos aconseja que seamos suaves pero disciplinados. Es más importante mantener tu horario seleccionado que tratar de esforzarte demasiado. Pero un retiro también debe permitirnos desarrollar una experiencia personal con periodos de práctica más largos, así que optemos por un enfoque equilibrado.

Puedes elegir hacer esto en dos o más días entre la Luna Nueva del 30 de abril y la Luna Nueva del 30 de mayo.

Haz click [aquí](#) para enviar tu tiempo de meditación. La página está en inglés, ve a esta parte y escribe la siguiente información:

May Commit to Sit

Form used to collect submissions for May Commit to Sit - Mini Retreats.

First Name *(Required)*

Last Name *(Required)*

Email *(Required)*

Enter Email

Confirm Email

Time spent in meditation (Hours) *(Required)*

Please enter a number from 1 to 100.

Please enter the time you spent in meditation during your mini retreat.

1. Escribe tu nombre.
2. Escribe tu apellido.
3. Escribe tu dirección de correo electrónico.
4. Escribe de nuevo tu dirección de correo electrónico para confirmar.
5. Introduce el tiempo que pasaste en meditación; ingresa un número del 1 al 100.
6. Haz clic en el botón azul para enviar tu tiempo.

Únete a nuestra Sangha

A lo largo del mes de mayo, Samye Institute organizará una serie de sesiones de práctica en vivo en las que practicaremos colectivamente la práctica del Buddha Shakyamuni del Tesoro de Bendiciones compuesta por Mipham Rinpoche.

[Haz clic aquí para descargar el texto](#)

Estos eventos tendrán lugar en Zoom en las siguientes fechas:

8 de mayo – 6:45PM Katmandú (encuentra tu hora local [aquí](#)).

14 de mayo – 6:45PM Katmandú (encuentra tu hora local [aquí](#)).

22 de mayo – 6:45PM Katmandú (encuentra tu hora local [aquí](#)).

No hay requisitos especiales para asistir a estas prácticas, todos son bienvenidos.

[Haz clic aquí para unirse a estas reuniones](#)

Seguiremos el vídeo de visualización de [El Tesoro de Bendiciones](#). Si quieres verlo en tus sesiones, haz clic en el menú del vídeo para activar los subtítulos en tu idioma (actualmente disponibles en español, chino, ucraniano y portugués).

Para apoyar tu práctica, [Drupla Sonam Tsering](#) ha grabado una extensa enseñanza sobre cómo planificar tu retiro personal. Puedes acceder a sus enseñanzas [aquí](#). En la parte inferior de la

página puedes escuchar el audio de la traducción en chino, portugués, español, ruso, tailandés, vietnamita e indonesio.

Te deseamos lo mejor en tu práctica. Si tienes alguna pregunta o comentario, por favor, utiliza [este hilo en nuestro foro](#).

Si tienes alguna duda, por favor escríbenos a support@samyeinstitute.org

¡Esperamos poder practicar contigo!

Samye Institute Team