



## Entrenamiento en la compasión: Hacer que tu compasión sea más estable, vasta y espontánea



### PUNTOS CLAVE DE APRENDIZAJE

- ✓ *Define la compasión y comprende sus orígenes*
- ✓ *Explora la naturaleza y causas del sufrimiento y cómo el sufrimiento se puede trascender*
- ✓ *Ayuda a expandir tu compasión para que sea más estable, vasta y espontánea*
- ✓ *Comprende cómo sentirte más cómodo respecto a la impermanencia*
- ✓ *Obtén información útil acerca de cómo prepararte para la muerte y cómo ayudar a otros durante el proceso del morir*
- ✓ *Aprende cómo entrenarte para mantener una mente relajada y consciente mientras estás motivado por el deseo de ayudar a otros*

## DESCRIPCIÓN

La compasión es importante, ¿no es así? Interesarse por el bienestar de los demás es el adhesivo que mantiene unida a la humanidad. Una madre o un padre se preocupa por su hijo, un amigo por otro amigo, un médico por un paciente, un niño por su padre o madre. Pero nuestra compasión es limitada; o así lo parece. No somos capaces de sentir la misma compasión por todas las personas en nuestra vida, y menos por extraños o aquellos que sufren en otros países. Nuestra compasión crece y decrece, y en ocasiones sentimos que no podemos más, una condición a la que llamamos “fatiga por compasión”.

Hay un consenso general de que lo anterior es cierto. Hacemos todo lo que podemos, pero la compasión es una cualidad limitada que debemos tener cuidado de no agotar. ¿Lo es? Esa es la pregunta que abordará este curso: ¿Es posible entrenarse en la compasión y, al hacerlo, incrementar nuestra capacidad natural para interesarnos genuinamente por el bienestar de los demás?

Creemos que no podemos entrenarnos en la compasión debido a que la mayoría de nosotros hemos crecido en culturas que no tienen la tradición de entrenarse en la compasión. La mayoría de las culturas nos animan a interesarnos por el bienestar de los demás, pero depende de cada individuo hacerse de los recursos para ello.

No tiene que ser así. Afortunadamente existen tradiciones bien establecidas en el entrenamiento de la compasión, con base en la filosofía del budismo tibetano, y es posible aplicar sus técnicas de entrenamiento en nuestra vida, independientemente de nuestros antecedentes culturales o espirituales y del lugar en el que vivimos. En este curso tendremos acceso a dichas enseñanzas y aprenderemos cuál es la conexión entre mantener una mente abierta y relajada y permitir que surja nuestra compasión natural.

Al tomar este curso te abrirás por completo a la comprensión de la naturaleza del sufrimiento, así como a las maneras de superarlo tú mismo y cómo ayudar a otros. Aprenderás cómo usar la meditación para disminuir los pensamientos y emociones negativos que perturban nuestra mente, lo que nos ayudará a sentirnos más relajados y nos permitirá pensar en los demás. Entrenarse en la compasión no significa que uno deba esforzarse más; significa eliminar lo que nos impide sentir compasión, hacer que nuestra compasión sea más estable, que dure de mañana a noche; que sea más vasta, que incluya

a más personas; y que requiera de menos esfuerzo, es decir, que esté fácilmente disponible en cualquier momento.

El estudio de la compasión es un método a través del cual podemos desarrollar muchas cualidades positivas en nuestra vida. En última instancia, la práctica budista y la práctica de la compasión se vuelven una misma cosa. Como decía uno de nuestros grandes lamas, Dilgo Khyentse Rinpoche: "En un sentido absoluto, la compasión es la naturaleza despierta de la mente". Juntos podemos aprender a entrenarnos de manera que se reduzca nuestro propio sufrimiento y el sufrimiento de todos los que nos rodean.

## **PLAN DE ESTUDIOS DEL CURSO**

INTRODUCCIÓN

UNIDAD 1 –DEFINIR LA COMPASIÓN

UNIDAD 2 – EXAMINAR EL SUFRIMIENTO

UNIDAD 3 – LAS CARACTERÍSTICAS DE LA COMPASIÓN

UNIDAD 4 – ¿NUESTRA COMPASIÓN ES LIMITADA?

UNIDAD 5 – MEDITACIÓN Y COMPASIÓN

UNIDAD 6 – LA COMPASIÓN EN EL CONTEXTO DE LA MUERTE Y EL MORIR

UNIDAD 7 –PÉRDIDA, DUELO Y ESPERANZA EN EL FUTURO

UNIDAD ADICIONAL – LAS SEIS PERFECCIONES

[Haz clic aquí para leer acerca del Dr. David Shlim](#)

## **INICIA EL CURSO**

Te damos la bienvenida y te agradecemos por inscribirte al curso en línea "Entrenamiento en la compasión" de Samye Institute. Estamos encantados de ofrecer esta oportunidad para que todas las personas entiendan y profundicen en el cultivo de la compasión.

Este curso, que puedes seguir a tu propio paso, explora las virtudes de la compasión y diferentes maneras de entrenar en la compasión para hacerla más estable, vasta y espontánea. Nuestro maestro, el Dr. David Shlim, nos invita a considerar todos los aspectos de la compasión. Él nos guía gentilmente utilizando la lógica para lograr un entendimiento más profundo de esta cualidad innata que nos ayuda a tener una vida más significativa.

Este curso se divide en siete secciones. Consideramos que cada una inspira una gran esperanza. Cada unidad se basa en la anterior, por lo que te recomendamos estudiarlas en el orden en el que se presentan. También te animamos a trabajar cuidadosamente con los materiales y ver cada vídeo varias veces. Puedes verlos por primera vez para asimilar el material. Verlos varias veces te permitirá considerar las preguntas que plantea David y hacer tu propia reflexión.

Cada unidad incluye una clase de David y vídeos de enseñanzas de Phakchok Rinpoche en el Proyecto *Medicine and Compassion* que se seleccionaron especialmente para este curso.

También tendrás la oportunidad de unirse al foro de la comunidad vinculado al curso. Ahí puedes hacerle preguntas a David. También animamos a todos a que compartan en ese espacio sus historias y sus reacciones al material del curso. La participación activa en el foro puede hacer que el curso sea más significativo para todos.

Si tienes algún problema técnico o te surgen dudas sobre cómo seguir el curso, por favor contacta a nuestro [equipo de soporte](#), ¡ellos te ayudarán!

Te deseamos una buena práctica,

El equipo de Samye

*Para iniciar el curso, por favor vuelve a la página original en inglés y haz clic en “Take this course”, después haz clic en “Start course”. Para ello puedes guiarte con la siguiente imagen:*



Not Enrolled

Take this Course

\$\$\$108

### Course Includes

📖 9 Lessons

☰ 26 Topics