

There are no translations available.



[Enseñanzas Lama Gangchen](#)



[Enseñanzas Lama Michel](#)



[Enseñanzas Lama Caroline](#)



[Artículos](#)



[Textos](#)



Prácticas



Dharma es una palabra sánscrita que significa 'protección'. Buda impartió ochenta y cuatro mil enseñanzas, todas ellas y las realizaciones espirituales que se alcanzan al ponerlas en práctica son la Joya del Dharma. El Dharma es una de los tres objetos de refugio. Mediante la práctica de las enseñanzas de Buda podemos sanar nuestras enfermedades mentales y protegernos del sufrimiento. Todos nuestros problemas surgen de la ignorancia y el método para eliminarla es practicar el Dharma.

Buda mostró el método para eliminar el sufrimiento de forma definitiva y alcanzar la felicidad

permanente. Mediante la observación de la mente, enseñó a identificar los estados mentales que producen dolor y confusión y los que producen salud y felicidad. Enseñó cómo superar la mente negativa que causa la insatisfacción y cómo cultivar la mente virtuosa que conduce al gozo de la iluminación total.



Gracias al Budadharma tenemos la

En

esta

sección

se publican

enseña