

INTRODUCCIÓN AL TANTRA

DESCRIPCIÓN

Aprender la definición de tantra, cómo funciona y por qué es una práctica poderosa. Tener una visión global de las cuatro clases de tantra y aprender cómo practicar los métodos simples del Kriya tantra. Además, descubrir cómo integrar las prácticas del tantra con la meditación de lam rim para obtener unos resultados óptimos.

TEMAS

- Repaso general de las enseñanzas en la devoción al guru
- Los tres principales aspectos del camino como fundamento del tantra
- Explicación del tantra
 - Diferencias entre sutra y tantra
 - El yoga de la deidad
 - Los cuatro niveles
 - Los dos estadios
 - Prácticas preliminares: visión general y propósito
 - La forma de hacer retiros de deidades combinado con lam rim

PRÁCTICAS DE INTEGRACIÓN REQUERIDAS

- Meditación en la yoga de la deidad: Chenresig, Tara o Manjushri
- Un retiro de yoga de la deidad con una semana de duración, con meditación en el lam rim

TEXTOS REQUERIDOS

- Introducción al tantra, Lama Thubten Yeshe (ED)
- La liberación en la palma de tu mano, Pabonka Rimpoché, (págs.501-502) (ED)
- Lecturas requeridas del curso Descubre el budismo: "Introducción al tantra"

PRÁCTICAS DE INTEGRACIÓN RECOMENDADAS

- Postraciones a los treinta y cinco budas de la confesión y otros Preliminares
- Retiro de fin de semana con nueve sesiones, haciendo cada uno de los nueve preliminares
- Iniciaciones, retiros y comentarios de diferentes prácticas del Kriya tantra
- Nyung ne
- Práctica preliminar de Samayavajra
- Práctica preliminar de Guru Yoga

TEXTOS RECOMENDADOS

- The Tantric Distinction, Jeffrey Hopkins
- La esencia del budismo tibetano, Lama Thubten Yeshe (ED)