



**Curso "La energía liberadora
del Tantra"
Primer Semestre 2018
Dictado por Paz García**

Fecha	Contenidos
30 Mayo	La visión pura de los fenómenos.
	Ejercicios preparatorios para la meditación
06 Junio	Clasificación de la práctica tántrica y su metodología.
	Ejercicios de preparación a la meditación y de calma mental.
13 Junio	Práctica con deidades meditativas 1.
	Meditación tántrica vajrayana 1.
20 Junio	Práctica con deidades meditativas 2.
	Meditación tántrica vajrayana 2.
27 Junio	El Tantra en la vida cotidiana.
	Meditación integrada.
04 Julio	La naturaleza de los fenómenos.
	Meditación en la no dualidad del Mahamudra.

Descripción:

Curso de 12 horas pedagógicas, donde se abordará de manera complementaria los aspectos teóricos y prácticos de la meditación Vajrayana, basada en meditación con deidades.

Los objetivos son:

- Comprender la visión, objetivos y metodología de esta línea de budismo.
- Conocer y familiarizarse con técnicas meditativas preparatorias basadas en ejercicios de respiración, focalización y de calma mental. Para luego introducirnos en la técnica Vajrayana que implica la meditación con deidades, recitación de mantra y finalmente meditación en la no dualidad del Mahamudra.
- Aplicar a la vida diaria, técnicas y prácticas meditativas que mejoren tu calidad de vida y la de los demás.

Paz García cuenta con 20 años de estudio y práctica Budista Tibetana, especializándose en meditación Tántrica Vajrayana. Cuenta con autorización del linaje para entregar clases y guiar a otros en la práctica del Dharma.

Bibliografía:

- El Tesoro precioso de los consejos, Bhande Darmaratza.
- Introducción al budismo, Khenpo Phuntsok Tenzin.
- Instrucciones esenciales de Mahamudra, consejos de Tilopa a Naropa.

Valor (que incluye modulo de Alex Muñoz):

Público general: \$120.000 pesos chilenos

Socios centro de meditación: \$90.000 pesos chilenos